



Sociala mediers inverkan på ungdomars självkänsla

Alexandra Weiner

Examensarbete

Vård 12

2014-2016

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	5134
Författare:	Alexandra Weiner
Arbetets namn:	Sociala mediers inverkan på ungdomars självkänsla
Handledare (Arcada):	Berit Onninen
Uppdragsgivare:	Hoitotieteen tutkimussäätiö, Hotus
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är skrivet i samarbete med Hotus, Hoitotieteen tutkimussäätiö. Syftet med denna studie var att få svar på om det finns en påverkan av sociala medier på ungdomars självkänsla. Två frågeställningar ställdes: "Finns det evidensbaserat stöd för att användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla?" och "Hur ser påverkan ut: är den negativ eller positiv?". Metoden för arbetet är litteraturstudie med systematisk litteratursökning. Till materialet valdes 11 forskningar ut och kvalitetsgranskades med Crowe Critical Appraisal Tool. Alla forskningar var av hög kvalitet och inkluderades i studien. Forskningarna visade på att det finns evidens för att användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla. Resultatet visade att påverkan är både positiv och negativ. Saker som påverkar självkänslan i en positiv riktning är socialt sammanhang, gemenskap, vänner och känslan av delaktighet. Självkänslan påverkas negativt av engagemang och investering i sociala medier, tung användning samt social jämförelse. Ett samband finns också mellan låg självkänsla och att föredra anonymitet online. Katie Erikssons teori om hälsa användes som teoretisk referensram då den andra frågeställningen behandlades. Resultatet ger viktig information för föräldrar, lärare och skolhälsovårdare som bland annat bör lära elever och ungdomar att använda internet och sociala medier på rätt sätt. Detta ärende borde få större betydelse på hälsogranskningar för att tidigt kunna upptäcka och eliminera hälsorisker.</p>	
Nyckelord:	Sociala medier, sociala nätverkssajter, ungdomar, unga, självkänsla, välmående, välbefinnande, Hotus
Sidantal:	50
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	22.8.2016

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Vård
Identification number:	5134
Author:	Alexandra Weiner
Title:	The effect of social media on adolescents' self-esteem
Supervisor (Arcada):	Berit Onninen
Commissioned by:	Hoitotieteen tutkimussäätiö, Hotus
<p>Abstract:</p> <p>This degree thesis is written in collaboration with Hotus, Hoitotieteen tutkimussäätiö. The aim of the study was to examine whether social media use influences adolescents' self-esteem. Two research questions were established: "Are there evidence-based support that social media use influences adolescents' self-esteem?" and "What kind of influence is it: negative or positive?". The method of this thesis is literature study with a systematic search of literature. As material 11 researches were chosen and quality reviewed using the Crowe Critical Appraisal Tool. All the researches were of high quality and were included in this study. The researches showed evidence that social media use influences adolescents' self-esteem. The result showed that the influence is both positive and negative. Self-esteem is positively influenced by social community, friends and a sense of belonging. Self-esteem is negatively influenced by engaging and investing in social media, heavy use and social comparison. There is a correlation between low self-esteem and a preference for anonymity online. Katie Eriksson's theory about health was used as a theoretical framework when discussing the second research question. The result presents important information for parents, teachers and school nurses who for instance should teach correct use of the internet and social media to students and adolescents. This issue should be given a higher importance during health checkups to be able to early discover and eliminate health risks.</p>	
Keywords:	Social media, social networking sites, adolescents, youth, self-esteem, well-being, Hotus
Number of pages:	50
Language:	Swedish
Date of acceptance:	22.8.2016

INNEHÅLL

Inledning.....	6
1 Bakgrund.....	8
1.1 Begrepp	8
1.2 Unga och mediakulturen	10
1.3 Popularitet, åldersgränser och statistik	10
1.4 Skol- och studerandehälsovården	12
1.5 Sociala medier i utbildningen	13
2 Tidigare forskning	14
2.1 Ungdomar och sociala medier.....	14
2.2 Ungdomar och självkänsla	14
2.3 Sammanfattning av tidigare forskning.....	15
3 Syfte och frågeställningar	15
4 Teoretisk referensram	16
4.1 Hälsans idé.....	16
4.2 Sundhet, friskhet och en känsla av välbefinnande.....	16
4.3 Hälsopositioner	17
4.4 Sammanfattning av den teoretiska referensramen	18
5 Etisk reflektion	18
6 Metoder och material.....	19
6.1 Datainsamling.....	19
6.2 Materialpresentation	20
6.3 Data-analysmetod	24
7 Resultat	26
7.1 Sammanfattning av kvalitetsgranskningen.....	37
8 Hur ser påverkan av sociala medier ut?.....	38
8.1 Positiv påverkan	38
8.2 Negativ påverkan.....	39
8.3 Sammanfattning och spegling mot den teoretiska referensramen.....	40
9 Diskussion	41

10	Kritisk granskning.....	43
	Källor	46
	Bilagor	51

Figurer

Figur 1. Individens hälsopositioner	18
---	----

Tabeller

Tabell 1. De 8 kategorierna i CCAT (Crowe 2013a)	25
Tabell 2. Sammanfattning av kvalitetsgranskningen.....	37

Bilagor

Bilaga 1 Sökprocessen för datainsamlingen	51
Bilaga 2. Artikelöversikt	54
Bilaga 3. CCAT Form (v 1.4) (Crowe 2013b)	56

INLEDNING

Detta examensarbete är en del av min utbildning till sjukskötare/hälsovårdare. Jag valde att gå med i Hotus projektet för att fritt få välja ett hälsofrämjande ämne att skriva om och hitta evidensbaserad vård. Ämnet om unga och vad deras användning av sociala medier har för påverkan på deras mentala hälsa har intresserat mig enda sedan jag själv blev en deltagare i sociala medier. Jag har valt att koncentrera arbetet på ungdomar delvis för att de är den största konsumentgruppen av sociala medier.

Begreppet mental hälsa är väldigt stort så jag har valt att begränsa arbetet till enbart självkänslan, vilken är en viktig och avgörande del av hela den mentala hälsan och välbefinnandet. På grund av att examensarbetet skulle bli för stort och omfatta så mycket har jag också valt bort nätmobbning och internetberoende.

Självkänsla är ett känsligt ämne och den behöver mycket näring, men kan också lätt falla för något som kan verka obetydligt. I bloggen Kampen mot monstret (2013) skriver skribenten: ”Studier har nu visat att nyttjandet av sociala medier snarare kan leda till en försämring av självkänslan än förbättring av den”. Som exempel tar hon upp Facebook där de flesta visar upp ett roligt och spännande liv och att ens eget liv i jämförelse är tråkigt. På Facebook kan man välja den del av sitt liv man vill visa, man delar den information och de bilderna man vill att andra ska få se. Det är sällan någon klagar på sitt liv eller visar upp en tråkig vardag hemma i soffan.

Vidare tar bloggskribenten upp Instagram, där det cirkulerar mycket bilder på mat och träning. Oftast unga människor delar bilder på den mat de äter och hur de tränar. Personer som ser detta gillar och kommenterar och detta leder till att den människan sporras att fortsätta och den börjar se det som något positivt att t.ex. träna flera gånger per dag. Risken till överdrift är nära. Med användningen av sociala medier ställer man sig ofta frågor som gillar någon det jag gör, är jag tillräcklig, gör denna mat och träning mig till en bättre och mer älskvärd människa? Det visar på en stor osäkerhet hos oss idag och sociala medier gör det inte bättre. (Kampen mot monstret 2013).

Utgående från detta verkar det finnas en stor påverkan från de sociala medierna och eftersom ungdomar går igenom en kritisk och identitetsskapande fas då det är otroligt viktigt att känna sig accepterad och att man tillhör en grupp finns det en stor risk för deras välbefinnande i och med de sociala medierna. För att få klarhet i detta vill jag veta om det finns någon evidens för att användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla, och jag har valt att förhålla mig öppet ifall den påverkan är negativ eller positiv.

Som blivande hälsovårdare finner jag detta ämne intressant och viktigt att ta fasta på. Det behöver alltid forskas och tas reda på mer om vilka risker det kan finnas för att någons välmående påverkas negativt. Det är otroligt viktigt att få kunskap om hur man identifierar begynnande problem och kan härleda varifrån de uppstår för att sedan kunna eliminera dessa risker och kunna upprätthålla en god hälsa.

Hösten 2011 inleddes ett samarbetsprojekt mellan Arcada och Hoitotyön Tutkimussäätiö (Stiftelsen för vårdforskning, Hotus). Stiftelsen för vårdforskning grundades år 2006 och leds av HVD Arja Holopainen. Stiftelsen har som uppgift att stöda den vårdvetenskapliga forskningen, att utveckla evidensbaserad vård samt att samla, utvärdera och komprimera forskningsresultat för vårdpersonal. Det allmänna ändamålet för Hotus är att fokusera på evidensbaserad vård inom social- och hälsovårdssektorn. Inom samarbetsprojektet har studerande vid Arcada möjlighet att göra sina examensarbeten under handledning av forskare, HVD Anne Korhonen. Stiftelsen för vårdforskning har rätt att utnyttja studerandes examensarbeten i sin egen forskningsverksamhet. Ifrågavarande examensarbete har skrivits inom detta samarbetsprojekt.

1 BAKGRUND

I detta kapitel beskrivs centrala begrepp i arbetet, unga och mediekulturen, lite om popularitet bland de sociala medierna, statistik och åldersgränser. Förutom det tas också skol- och studerandehälsovården upp, lagstiftning och sociala medier i utbildningen.

1.1 Begrepp

Självkänsla

Självkänsla är ett begrepp som beskriver den grundkänsla som man har om sig själv. Har man en bra självkänsla känner man oftast också att man duger som den man är. Den som har en dålig självkänsla känner att hen måste prestera för att bli accepterad för den hen är. Självkänslan byggs upp redan under uppväxten men den kan påverkas under hela livet (Kurtén 2013). Enligt Nationalencyklopedin (2015a) är självkänsla en ”medvetenhet om den egna personlighetens värde”.

Den som har en bra *självkänsla* uppfattas oftast av omgivningen som trygg och personen i fråga ser omvärlden som vänlig och accepterande. En god självkänsla är också en viktig grund att kunna ta bra hand om sig själv när det gäller mat, sömn, hälsa och att sätta rimliga gränser för sig själv. Med dålig självkänsla lever man ofta ett prestationsbaserat liv, där man presterar för att känna sig ha ett värde. Det kan vara svårt att må riktigt bra vid låg självkänsla för att man hela tiden är upptagen med att försöka göra rätt. (Kurtén 2013)

Självkänslan kan också påverka självförtroendet; med en god självkänsla kan man lättare få ett bra självförtroende, men man kan också kompensera en dålig självkänsla med ett gott självförtroende. (Kurtén 2013)

Ungdom och adolescens

Nationalencyklopedin (2015b) beskriver en ungdom som en människa mellan 15 och 30 år samt som en grupp unga personer i övre tonåren eller tidig 20-årsålder. I den aktuella studiens valda artiklar finns ett urval av ungdomar som är allt mellan 10 och 30 år.

Adolescens som ord kan betyda ungdom, växa upp eller tillväxa. Det definieras som fasen mellan puberteten och vuxen ålder, då utvecklingen från barn till vuxen sker. Adolescensen inbegriper stora fysiska och psykiska förändringar då kroppen växer och utvecklas, förändras, snabbare än under någon annan fas (bortsett från spädbarnstiden). På ett psykiskt plan utvecklas tänkandet och når en ny och mer abstrakt nivå, vilket ger den unga förmågan att resonera i antaganden och se ännu obefintliga möjligheter. På det sociala planet sker förändringar i beteendet och den unga växer mer och mer in i en roll som vuxen. (Nationalencyklopedin 2016)

Sociala medier/tjänster/nätverk

Weibull & Eriksson (2015) har beskrivit sociala medier som ett samlingsbegrepp på olika kommunikationskanaler där användare tillåts att kommunicera direkt med varandra genom text, bild och ljud bland annat. De sociala medierna skiljer sig från massmedierna genom att de är uppbyggda på ett innehåll som produceras av användarna. Innehållet i massmedier processas genom professionella organisationer, medan sociala medier är ett slags nätverk där många kommunicerar med varandra.

Det finns många olika slag av sociala medier, av vilka några är bloggar, forum på internet, chattprogram, webbplatser för videoklipp och webbaserade fotodagböcker. Sociala medier kan beskrivas som en kombination av teknologi, social interaktion och användarbaserat innehåll. De kan användas för socialt umgänge, nyhetsförmedling, marknadsföring, organisering, kulturutbyte och underhållning. (Weibull & Eriksson 2015)

Sociala medier är ofta i formen av en webbtjänst med servrar som ägs av företag som erbjuder tjänsten och lagrar informationen. Det är användarna själva som skapar innehållet i tjänsten och kommunicerar via den. Några exempel är Facebook, YouTube, Twitter och Instagram. Den här modellen gör att användaren inte behöver investera, varken ekonomiskt eller kunskapsmässigt, för att kunna skicka och ta emot en omfattande del av information. (Weibull & Eriksson 2015)

Sociala medier har berömts för att skapa en demokratisk tillgång till kommunikationsteknik, men också fått kritik för att makten över informationen och personuppgifterna placeras i några få stora företag. (Weibull & Eriksson 2015)

1.2 Unga och mediakulturen

Under 20 års tid har ett interaktivt och mobilt kommunikationssamhälle vuxit fram vid sidan om traditionella massmedier. Man kan se hur linjen som skiljer privat och offentligt samt verkligt och virtuellt blir svagare. Den personliga integritetens betydelse förändras och en omprövning på definitioner för kunskap och information sker. Mitt i utvecklingen finns de unga. Deras internetanvändning fokuseras på sociala kontakter med likasinnade, eller som delar samma intressen, oftast genom sociala medier och ”social networking” alltså samtal och samspel. (Carlsson (red.) 2010:9, 11)

Ungdomar har mer kunskap om möjligheter och risker med den moderna informations-teknologin än föräldrar eller andra vuxna. Dock är de ungas erfarenheter och kunskaper om livet mer begränsade. Många vuxna känner förundran över ungdomars internetanvändning men många känner att det okända i nya medieformer utgör en fara. Det finns en oro på samhällelig nivå om vilket negativt inflytande medierna kan ha på unga. (Carlsson (red.) 2010:12-13)

Risker som kan finnas på nätet är möten med främlingar, förföljelse, mobbning och användningen av personliga och privata uppgifter. Uppmärksamhet och oro riktas också mot våldet i medier, pornografi, stereotypi, hatfyllda budskap, reklamers betydelse för sexualisering och intimisering samt självskada, självmord, droger och spel. Trots alla dessa risker utgör medierna också en viktig uppgift genom att ge ungdomar tillgång till information från källor världen över, speciellt sådana som ger dem möjlighet att främja social, andlig och moralisk välfärd samt fysisk och psykisk hälsa. Mer och mer betonar man att medier stärker unga i sin utveckling och stimulerar till kreativitet och skapande genom sociala och kulturella resurser. (Carlsson (red.) 2010:13-15)

1.3 Popularitet, åldersgränser och statistik

Enligt Statistikcentralen hade 99 % av finländarna i åldern 16-24 år använt internet under de tre senaste månaderna och 89 % använde internet dagligen år 2014. Andelen 16-24 åringar som använt någon social nätverkstjänst under de tre senaste månaderna var 93 %.

Användningen av internet blir allt vanligare och finländarna blir mer och mer aktiva. (FOS 2014)

Enligt Yle Nyhteer (2015) är Facebook det populäraste sociala nätverket i Finland och därefter kommer bland annat WhatsApp, Instagram och Twitter. Ser man till hela världen ligger Facebook fortfarande på första plats, och efter följer YouTube, Twitter och Google+ (Chaffey 2016). Här nedan framställs åldersgränser på några populära sociala medier:

- Facebook – 13 år (Facebook 2015)
- Instagram – 13 år (Instagram 2013)
- Twitter – 13 år (Twitter 2014)
- Pinterest – 13 år (Pinterest 2015)
- Tumblr – 13 år (Tumblr 2014)
- Google konton – 13 år (Google 2015)
- YouTube – samma som för ett Google-konto eftersom Youtube använder Google-konton. Användare kan välja att vissa klipp ska ha 18 års åldersgräns för att kunna visas (Google 2015)
- WhatsApp – 16 år (WhatsApp 2012)
- Snapchat – 13 eller 18 år för vissa funktioner (Snapchat 2014)
- Myspace – 18 år och om yngre (inte yngre än 13) måste vårdnadshavare ge samtycke (Myspace 2016)

I några av de valda artiklarna finns ett urval som går under 13 år vilket visar att det finns ungdomar som använder sig av sociala medier trots att de inte uppfyller ålderskravet. EU har intresserat sig för unga och medier länge. Saker som skiljer unga från vuxna är att de är mer sårbara, mindre kritiska och mer utsatta för påverkan. I vissa sammanhang behövs erfarenheter och referensramar för att kunna förstå och därför behöver ungdomarna skyddas. Det är i första hand de vuxnas ansvar att skydda minderåriga från skadligt innehåll. De vuxna får i sin tur stöd genom politiska beslut och mediebranschens initiativ. Det finns också ett behov av mer kunskap när det kommer till personlig integritet, att skydda sitt privatliv, datasäkerhet samt frågor om upphovsrätt. Det är nödvändigt att undervisa om medieanvändning i skolan. (Carlsson (red.) 2010:14-16)

1.4 Skol- och studerandehälsovården

I lagen om elev- och studerandevård 1287/2013 beskrivs om den rätt till elevhälsa för de som går grundläggande utbildning, gymnasium och yrkesutbildning har. Lagens syfte är att främja inläring, hälsa och välbefinnande, förebygga problem, skapa en trygg och sund miljö, ge tidigt stöd för de som behöver, se till att hälsotjänsterna är jämlika i tillgång och kvalitet samt stärka så att elevhälsoverksamheten är en fungerande helhet som innefattar samarbete mellan sektorer. Den individuellt inriktade elevhälsan ger varje enskild studerande tillgång till skol- och studerandehälsovårdstjänster, psykolog- och kuratorstjänster (inom elevhälsan), individuellt inriktade insatser från elevhälsan som går över olika sektorer samt social- och hälsovårdstjänster. (Finlex 2013)

Eftersom barn och unga spenderar mycket av sin tid i skolan spelar skolhälsovården en viktig roll. Skolhälsovårdens personal träffar alla elever flera gånger under deras skolgång. Kontakten till föräldrarna bör vara god och skolhälsovården ska stöda fostringsarbete, allt detta för att främja elevens välbefinnande. För att trygga likvärdiga tjänster av god kvalitet vid skolhälsovården på alla orter har Finland satt upp kvalitetsrekommendationer som gäller all skolhälsovård i landet. Dessa innefattar bland annat att

- skolhälsovården är planmässig och lättillgänglig
- skolhälsovården genomförs som en betydande del av elevvården
- elever och föräldrar informeras regelbundet om tjänster
- skolhälsovården kräver en tillräcklig, kompetent och permanent personal
- ändamålsenliga lokaler och redskap finns till
- trygga och hälsosamma skolsamfund och -miljöer
- elevers hälsa följs upp genom individuella hälsoundersökningar
- elevers kunskaper om hälsa stärks

(Social- och hälsovårdsministeriet 2004:8-9)

Inom enbart studerandehälsovården (gäller studerande på andra stadiet och på högre nivå) är det centrala dels att behandla sjukdomar och dels att främja studieförhållanden som stöder fysisk, psykisk och social hälsa. Studerandehälsovården ska också rätta till omständigheter som försämrar studieförmågan. Studerandehälsovården relaterar inte enbart till studerandes uppgift att studera utan också till studietiden i sig. Det omfattar alla frågor

som inverkar på hälsan och rör den livsfas studerande befinner sig i samt dennes studier. Unga och unga vuxna genomgår två väsentliga faser av förändring samtidigt under studietiden. En process som handlar om att bli vuxen och en process där man avlägger studier som leder till examen och ger färdigheter för arbetslivet. För att klara sig genom detta krävs mycket resurser. Förutom de inre processerna leder det också till förändringar i den yttre livssituationen genom personligt ansvar som studier för med sig. (Social- och hälsovårdsministeriet 2007:21)

1.5 Sociala medier i utbildningen

Under en mycket kort tid har de sociala medierna kommit att bli en viktig del av samhället. Genom de sociala medierna har inläringen tagit en riktning att aktivera den som lär sig och det är många samhällsområden som börjat utnyttja just dessa medier. Speciellt unga är viktiga användare av sociala medier. Skolans fostrande uppgift framkommer i att lära elever att använda medierna tryggt, ansvarsfullt och etiskt. (Utbildningsstyrelsen 2012)

Vid valet av sociala medier i undervisningen ska man beakta olika lärande och inlärningsstilar. Det ska vara möjligt vid sidan av samarbete samt diskussion att producera, dela, behandla text, bild och rörliga bilder. För att lättare finna fungerande lösningar samarbetar föräldrar, elever och lärare. (Utbildningsstyrelsen 2012)

En möjlighet som uppkommer med hjälp av sociala medier är att bygga upp samt upprätthålla sociala relationer med personer nära och långt ifrån. En sak som ökar social gemenskap och närvaro är problemlösning och realtidsdiskussion, som ofta sker i sociala medier. Användandet av smarttelefoner gör lärmiljön mångsidigare och inläringen förflyttas till olika platser och situationer. Detta försöker man utnyttja genom att aktivt använda sociala medier vid utvecklandet av skolors verksamhetskultur. (Utbildningsstyrelsen 2012)

Rent praktiskt skapas möjligheter för elever att på olika sätt spara arbeten, inläring och bygga upp egna sätt till inläring. Tjänster utnyttjas så att elever kan lära sig bland annat

att samla information, tillsammans skriva dokument, kombinera uppgifter och fundera över vilken tjänst som passar bäst i vilken situation. (Utbildningsstyrelsen 2012)

2 TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel presenteras tidigare forskning som berör ämnet ungdomar, sociala nätverkssajter, välmående och självkänsla. Eftersom sociala medier är ett relativt nytt fenomen finns det inte mycket forskning om det ännu, men det kommer mera hela tiden. Desto mer forskning finns om internet eftersom det har funnits längre. Självkänsla däremot har det forskats om länge och därför är det svårt att hitta ny forskning som kommer från nuvarande årtionde. Självkänsla är något som alltid funnits och påverkar välmående på samma sätt även om den är hög eller låg, oberoende orsaken.

2.1 Ungdomar och sociala medier

I en studie gjord av Kross et al. (2013) där de undersökte hur användning av Facebook påverkar subjektivt välmående fann de att Facebookanvändningen hade negativa effekter på hur människor mår från stund till stund och hur tillfredsställda de är med sina liv. Facebook uppfyller det grundläggande behovet hos människan av socialt sammanhang, men istället för att förbättra välmående så försvagas det.

Sociala nätverkssajter kan vara till stor hjälp när en ungdom börjar en ny skola och kommer in i ett nytt sammanhang. De kan stöda ungdomars förmåga att knyta kontakter och upprätthålla dem, och ungdomarna kan vara kopplade till ett socialt nätverk och utveckla det. Studeranden kan ta hjälp av dessa sajter för att bland annat studera, hitta användbar information och dela t.ex. musik och videor. Ungdomar kan hålla kontakten med gamla vänner och lära känna eller hitta nya vänner. (Mazzoni & Iannone 2014)

2.2 Ungdomar och självkänsla

Ungdomar som har höga nivåer av självkänsla är mindre känsliga för gruppsytryck än ungdomar med låg eller minskande självkänsla. Skolbetyg och självkänsla korrelerar med varandra, om en elev har stadigt minskande självkänsla sjunker betygen och har hen en

konsekvent hög självkänsla hålls betygen bra. Hos ungdomar med låg eller avtagande självkänsla är alkoholbruk, alkoholmissbruk och avvikande beteende vanligare än hos de med hög självkänsla. Detta fann Zimmerman et al. (1997) i sin forskning.

I en studie gjord av McGee & Williams (2000) undersökte forskarna om låg självkänsla i senare barndom till tidig ungdom (9-13 år) förutspår en blandning av hälsokomprometterande beteenden i ungdomen (15 år). Deras fynd föreslår att låg självkänsla inte har en förklarande roll i beteenden som droganvändning eller tidig sexuell aktivitet, medan det kan ha ett samband med svårigheter att äta, självmordstankar och att engagera sig i flera hälsokomprometterande beteenden.

2.3 Sammanfattning av tidigare forskning

Sociala medier utgör en plattform för att kommunicera på ett nytt sätt och uppfylla ett socialt behov hos människan. Dock kan det medföra negativa konsekvenser för välmående genom att sänka tillfredsställelsen med livet. En ungdom med hög självkänsla har bättre förutsättningar att klara sig bra i skolan och stå emot grupstryck och beteenden som komprometterar deras hälsa än en elev med låg eller minskande självkänsla.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna studie är att få svar på om det finns en påverkan av sociala medier på ungdomars självkänsla. Det är väsentligt att få information om sambandet mellan sociala medier och ungdomars självkänsla, eftersom det är ungdomar som mest använder sig av sociala medier och en viktig del av deras välmående är en hög självkänsla. Det är nyttigt att få fram om användningen utgör en risk för ungdomars välmående eller om det finns positiv påverkan. För att få en bredare kunskap och insikt om påståendet ”användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla” ställs två frågeställningar:

1. Finns det evidensbaserat stöd för att användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla?
2. Hur ser påverkan ut: är den negativ eller positiv?

4 TEORETISK REFERENS RAM

I denna studie fungerar Katie Erikssons teori om hälsa som teoretisk referensram. Eftersom hälsa är ett väsentligt begrepp genom hela studien är teorin ett relevant val. I detta kapitel förklaras några aspekter ur teorin om hälsa. I kapitel 8 återkommer den teoretiska referensramen då de valda artiklarnas resultat diskuteras som svar på den aktuella studiens andra frågeställning.

4.1 Hälsans idé

Eriksson (1996) beskriver att hälsa är något naturligt hos människan, ett ursprung. Ifall det uppstår hinder inom en människa och i hennes värld samt mellan dessa leder det till ohälsa. Det finns ett påstående om att naturlig hälsa är den gyllene medelvägen som omfattar en människas liv som helhet tillsammans med alla dess skiftningar. Hälsans idé överensstämmer med människans idé; bilden av sig själv och sitt varande. ”Att vara hälsa innebär att vara hel, att uppleva sig som en hel människa” (Eriksson 1996:12). Inom vårdvetenskapen ses människan som en helhet av kropp, själ och ande som är omätbar och odelbar samt som ständigt formas. (Eriksson 1996:11-13)

Hälsans idé består av premisser, förutsättningar eller antaganden, som gäller hälsans substans och lagar. Dessa har sin grund i människobilden (kropp, själ och ande). Substansen kan sammanfattas i: ”hälsa är sundhet, friskhet samt en känsla av välbefinnande”, ”hälsa är tro, hopp och kärlek” samt ”hälsa är dygd”. Lagarna sammanfattas i: ”hälsa är rörelse”, ”hälsa är integration” samt ”hälsan är relativ”. I den aktuella studien behandlas enbart den första delen av hälsans substans; hälsa är sundhet, friskhet samt en känsla av välbefinnande. (Eriksson 1996:26)

4.2 Sundhet, friskhet och en känsla av välbefinnande

Hälsan är ett sammansmält tillstånd av sundhet, friskhet och välbefinnande som inte behöver betyda frånvaro av sjukdom. Substansen dessa begrepp utgör för hälsa är människans kapacitet och inre stöd. Sammansmältningen är både nödvändig och ett tillräckligt

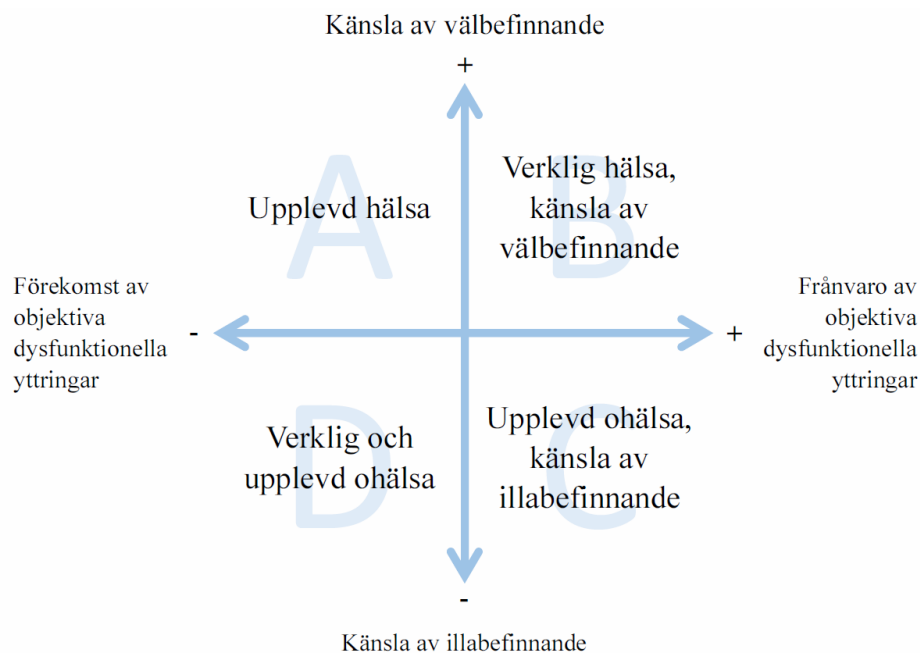
villkor för hälsa. Hälsa betyder att en person kan ha illabefinnande och ändå välbefinnande, eftersom välbefinnande är tillräckligt för att ha hälsa. Hälsa överensstämmer med att människan upplever att hen är frisk trots samhällets dom att hen är sjuk, samhällets bedömning är irrelevant för hälsa. (Eriksson 1996:29-30)

Sundhet kan betyda psykisk sundhet (sansad och klok) och hälsosam (handlingar och konsekvensinsikt). Friskhet hänvisas till fysiska egenskaper hos människan som ”kry” ”hurtig” och ”duktig”. Dessa två begrepp är funktionella begrepp som beskriver organismens funktion. Välbefinnande är ett fenomenologiskt begrepp som uttrycks av en känsla hos människan. Personen uttrycker sig ha välbefinnande eller inte. En klassisk definition är att fastställa att psykisk och fysisk hälsa är frånvaro från fysisk eller psykisk sjukdom, men de är inte tillräckliga förutsättningar för hälsa då de enbart ger en objektiv bild. ”Att vara frisk betyder inte nödvändigtvis samma sak som att ha det bra” (Eriksson 1996:36). Hälsa innebär utgående från dessa begrepp en känsla av det egna allmäntillståndet, psykiskt och fysiskt, som är en helhetskänsla. (Eriksson 1996:36-37)

4.3 Hälsopositioner

Hälsa som tillstånd kan karakteriseras som frånvaro av dysfunktion (sjukdomssymtom eller funktionella störningar) samt en känsla av välbefinnande och det leder till att ohälsa betyder förekomst av dysfunktion och illabefinnande. Detta utgör att en individ kan finna sig i olika hälsopositioner som beskrivs i figur 1. Hälsopositionerna påverkas även av individuella skillnader människor emellan och kulturskillnader. Positionerna utgör också en interaktion mellan individ och miljö. (Eriksson 1996:37, 45-47)

Hälsoposition A i figur 1 beskriver att människan uppvisar dysfunktion men ändå upplever sig vara frisk, hen har upplevd hälsa. Människan i position A är medveten om sin dysfunktion men accepterar situationen och upplever välbefinnande. Hälsoposition B motsvarar verklig hälsa där människan upplever välbefinnande och inte visar dysfunktionella yttringar. I hälsoposition C upplever människan illabefinnande och en känsla av sjukdom men visar inte upp några dysfunktionella symtom, hen har upplevd ohälsa. Hälsoposition D innebär att människan upplever illabefinnande och uppvisar dysfunktionella symtom, hen har verklig och upplevd ohälsa. (Eriksson 1996:45)



Figur 1. Individens hälsopositioner

4.4 Sammanfattning av den teoretiska referensramen

Människans hälsa består av sundhet, friskhet samt en känsla av välbefinnande och en sammansmältning av dessa begrepp är tillräckliga villkor eller förutsättningar för hälsa. Den objektiva dimensionen av hälsa består av sundhet och friskhet och den subjektiva dimensionen av känslan av välbefinnande. Sundhet ses som den psykiska hälsan, friskhet som den fysiska hälsan och välbefinnande som ett individuellt upplevt tillstånd av välbefinnande. Människan kan befinna sig i olika hälsotillstånd och hälsopositioner. Hälsa karakteriseras inte av frånvaro av sjukdom eller av samhällets bedömning. (Eriksson 1996:44, 48)

5 ETISK REFLEKTION

Inom god vetenskaplig praxis hör det till att bland annat vara ärlig, omsorgsfull och noggrann i sitt examensarbete samt som opponent. Etiskt hållbara insamlingsmetoder och bedömningsmetoder ska användas och vid publicering av resultaten ska man praktisera öppenhet och ansvarsfull kommunikation. Vidare bör man ta hänsyn till andra studerandens arbeten och resultat samt meddela finansieringskällor och övrig bundenhet som

har betydelse för arbetet. För övrigt är det viktigt att ta hänsyn till etiken inom ens eget yrkesområde. (Arcada 2015)

Avvikelser från god vetenskaplig praxis kan vara oredlighet i vetenskaplig verksamhet, försummelse av god forskningspraxis eller övriga ansvarslösa förfaranden. Oredlighet kan handla om fabricering (påhittade iakttagelser), förfalskning, plagiering (ungefär: kopiering) och stöld. Försummelse kan bland annat handla om att undervärdera andra forskares roll (t.ex. genom att låta bli att nämna dem), att framställa resultat eller metoder på ett vårdslöst och missvisande sätt eller att registrera och förvara material på ett felaktigt sätt. Med övriga ansvarslösa förfaranden menas bland annat att överdriva de egna vetenskapliga meriterna, fördröja eller försvåra en annan forskares arbete eller vilseleda allmänheten genom att publicera missvisande eller förvrängda uppgifter. (Forskningsetiska delegationen 2012:20-21)

Dessa etiska ställningstaganden har tagits hänsyn till och följts i den aktuella studien.

6 METODER OCH MATERIAL

I detta kapitel beskrivs metoden för arbetet, hur artiklar samlats in och hur de bedömts. En presentation av de valda artiklarna presenteras också i korthet. Detta arbete är en litteraturstudie med systematisk litteratursökning där kvalitetsgranskning av forskningsartiklar fungerar som data-analysmetod.

6.1 Datainsamling

Denna studie är en litteraturstudie med systematisk litteratursökning som datainsamlingsmetod. Med litteraturstudie menas att systematiskt söka, kritiskt granska och sammanställa litteratur inom ett valt ämne eller område. Fokus ska ligga på aktuell forskning inom området och det är litteraturen som är informationskällan. Man undersöker tidigare dokumenterad kunskap och frågorna ställs till litteraturen, inte personer. Det antal studier som ingår i litteraturstudien beror dels på vad författaren hittar och dels på vilka krav man ställer på de studier som ska ingå. När man har samlat ihop sitt material ska man bedöma

kvaliteten på materialet, analysera resultat och göra en sammanställning. (Forsberg & Wengström 2003: 29-31, 74)

Datainsamlingen för denna studie påbörjades i slutet av år 2014 och har fortsatt till år 2016 med en paus där emellan. Sökningsprocessen presenteras i bilaga 1. Databaser som har använts är EBSCO, Academic Search Elite, PubMed, ScienceDirect, SAGE och Google Scholar. Sökorden var många i början för att inkludera så många forskningar som möjligt och blev mera specifika mot slutet av sökningen. Abstrakten och nyckelord lästes för att kunna utvärdera om forskningsartiklarna var relevanta för den aktuella studien.

Inklusionskriterier för forskningsartiklarna var att de skulle behandla användningen av sociala medier, ungdomar och självkänsla. För att få nytt och uppdaterat material sattes en gräns på 10 år. Forskningsartiklarna skulle vara peer reviewed, alltså vetenskapligt granskade. Exklusionskriterier var forskningsartiklar som inte svarade på studiens syfte eller frågeställning. Artiklar som var över 10 år gamla exkluderades. Forskningar som behandlade vuxna människor eller barn exkluderades eftersom studiens syfte var att söka om det finns en påverkan på ungdomars självkänsla. Artiklar som behandlade nätmobbning eller internetberoende exkluderades. Också artiklar som var sekundärkällor exkluderades.

6.2 Materialpresentation

Sammanlagt valdes 11 forskningar till studien. I materialpresentationen presenteras de i korthet och i kronologisk ordning för att underlätta för läsaren. I bilaga 2 presenteras artiklarnas författare, titel, årtal och land i tabellform. Alla forskningsartiklar var publicerade på engelska och länderna som representeras är USA, Holland, Sverige, Australien, Spanien, Finland och Storbritannien.

Forskning 1. Forskningen *Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem* är gjord av Patti Valkenburg, Jochen Peter och Alexander Schouten (2006) och är en kvantitativ studie. Syftet med studien var att undersöka konsekvenserna av vänskapsnätverkssajter på ungdomars självkänsla och välbefinnande. Deltagarna var 881 holländska ungdomar i åldern 10-19 (varav 45 % var pojkar) som

hade en profil på en holländsk vänskapssajt på nätet. Resultatet visade att frekvensen av användandet av sajten hade en indirekt effekt på deras sociala självkänsla och välbefinnande. Positiv feedback på ungdomarnas egna profiler ökade deras sociala självkänsla och negativ feedback minskade på deras självkänsla och välbefinnande.

Forskning 2. Forskningen *Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem* är gjord av Amy Gonzales och Jeffrey Hancock (2011) och är en experimentell studie. Forskningen gick ut på att undersöka effekterna på självkänsla av Facebookanvändning. Deltagarantalet var 63 studeranden från ett universitet i USA, majoriteten var kvinnor. Resultatet avslöjade att genom att granska sin egen Facebook-profil eller redigera den och bli självmedveten höjs självkänslan.

Forskning 3. I forskningen *The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students* gjord av Maria Kalpidou, Dan Costin och Jessica Morris (2011) undersöktes hur Facebook och attityder relaterar till självkänsla och anpassningen till college. Forskningen är en tvärsnittundersökning. Deltagarantalet var 70 amerikanska studeranden varav 35 var förstaårsstuderande och 35 från högre klasser. Medelåldern var ungefär 18 på förstaårsstuderanden och 21 på studeranden från de högre klasserna. Av deltagarna var 67 % kvinnor. Resultatet visade på att förstaårsstuderanden hade en starkare emotionell anknytning till Facebook och spenderade mer tid på Facebook. Att spendera mycket tid på Facebook har ett samband med låg självkänsla. Resultatet antyder att förhållandet blir positivt senare i collegelivet när studeranden använder Facebook mer effektivt för att socialisera med sina skolkamrater.

Forskning 4. Forskningen *The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation* är gjord av Brittany Gentile, Jean Twenge, Elise Freeman och Keith Campbell (2012) och är en experimentell studie. Forskningen är uppdelad i två experiment där experiment 1 undersökte effekten av användning av MySpace på självrapporterad narcissism kontra användning av en kontrollnäsida. Deltagarna var 79 till antalet, universitetsstuderande och mellan 18 och 22 år från USA som redan hade en MySpace sida. Majoriteten var kvinnor. Experiment 1 visade att de som spenderade tid med att redigera sin MySpace sida fick högre poäng i formuläret om narcissistiska personlighetsdrag än kontrollgruppen. För att gå vidare gjorde forskarna experiment 2 där de bytte ut

MySpace till det mera populära Facebook. De undersökte samma sak men lade till ett mått på självkänsla. Deltagarna i experiment 2 var 72 universitetsstuderande mellan 18 och 22 års ålder från USA som hade en Facebooksida. Majoriteten var kvinnor. Resultatet visade att spendera tid på sina profiler på sociala nätverkssidor ger unga människor positiva självbilder och självuppfattningar.

Forskning 5. Forskningen *The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The role of self-esteem and loneliness* som är gjord av Vanessa Apaolaza, Partick Hartmann, Esteban Medina, Jose Barrutia och Carmen Echebarria (2013) är en tvärsnittsundersökning. Syftet var att undersöka om tonåringars användning av en spansk social nätverkssajt påverkar deras psykologiska välbefinnande. Samplet bestod av 344 spanska tonåringar mellan 12 och 17 år från 3 olika skolor som hade personliga profiler på sidan Tuenti. Man fann ett positivt inflytande på tonåringars uppfattning av välbefinnande av socialiserande på nätsajten. Förhållandet var inte direkt utan förmedlades av variablerna självkänsla och ensamhet. Resultatet bekräftade att Tuenti har blivit en passande plattform för utveckling, stärkande och tillväxt av tonåringars sociala relationer.

Forskning 6. I forskningen *Influences between online-exclusive, conjoint and offline-exclusive friendship networks: The moderating role of shyness* gjord av Maarten Van Zalk, Nejra Van Zalk, Margaret Kerr och Hakan Stattin (2014) undersöktes effekterna av vänskaper enbart online på vänskaper enbart off-line och båda sorters vänskaperna. Studiens syfte var att förse insikt om den dämpade rollen av blyghet mellan vänskaper i online och off-line kontexter hos tonåringar. Det deltog 389 svenska tonåringar i högstadietiden, 196 pojkar och 193 flickor. Studien är longitudinell och deltagarna följdes upp under tre undersökningstillfällen mellan 2010 och 2012. Resultatet visade att för blyga tonåringar höjs självkänslan av att ha vänskaper enbart online. Självkänsla konstaterades förutsäga mer bildande av vänskaper off-line och både online och off-line.

Forskning 7. Forskningen *Social networking site use: linked to adolescents' social self-concept, self-esteem and depressed mood* är gjord av Corey Blomfield Neira och Bonnie Barber (2014) och är en tvärsnittsundersökning. Syftet var att undersöka om det finns ett förhållande mellan användningen av sociala nätverkssajter (SNS) och ungdomars sociala

självuppfattning, självkänsla och nedstämdhet. Deltagarna var 1 819 australienska studerande tonåringar i åldern 13-17 (55 % var kvinnor). Resultatet visade att användningsfrekvensen av SNS var kopplat till bättre social självuppfattning medan engagemang i SNS associerades med lägre självkänsla och mera nedstämdhet. Resultatet visade också att kvinnor påverkas mera negativt av SNS än män.

Forskning 8. Forskningen *Who compares and despairs? The effect of social comparison and orientation on social media use and its outcomes* gjord av Erin Vogel, Jason Rose, Bradley Okdie, Katheryn Eckles och Brittany Franz (2015) är en kvantitativ studie. Studiens mål var att utforska förhållandet mellan social jämförelse orientering (fritt översatt av skribenten från “social comparison orientation, SCO”), användningen av Facebook och negativa psykologiska resultat. Studien består av två forskningar och syftet i den första var att undersöka förhållandet mellan SCO och användningen av Facebook. Forskningen är en tvärsnittsundersökning och delades upp i del a och b för att sprida resultatet över två avgränsade urval. I forskning 1a deltog 145 amerikanska universitetsstuderande (varav 106 var kvinnor, medelålder ungefär 19). I forskning 1b deltog 275 amerikanska universitetsstuderande (varav 157 var kvinnor, medelålder ungefär 18). Resultatet i forskning 1 visade att deltagare med hög SCO visade tyngre Facebookanvändning än de med låg SCO. Målet med forskning 2 var att undersöka ifall konsekvenserna av Facebookanvändning på självutvärdering och affekt skiljer sig mellan de som har hög SCO och låg SCO. Forskningen är av experimentell design. Deltagarna var 120 universitetsstuderande (varav 92 var kvinnor, medelålder på ungefär 19). Resultat i forskning 2 visade att deltagare med hög SCO hade sämre självuppfattning, lägre självkänsla och mer negativ affektbalans än de med låg SCO.

Forskning 9. Forskningen *Who prefers anonymous self-expression online? A survey-based study of Finns aged 15–30 years* är gjord av Teo Keipi, Atte Oksanen och Pekka Räsänen (2015) som en kvantitativ studie. De undersökte nyckelegenskaper hos Finländare i åldern 15-30 som använder sociala nätverkssajter och uppskattar anonyma aspekter när det kommer till att uttrycka sig själv. De som favoriserade anonymitet hade egenskaper som en del narcissism och låg självkänsla. De som hade en starkare preferens av anonymitet var yngre, förtroendefulla, hade starkare band till gemenskaper online och få vänner off-line.

Forskning 10. Forskningen *Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition* gjord av Chia-chen Yang och Bradford Brown (2016) är en kortsiktig longitudinell studie. Studien utforskade förändringar i ungdomars självpresentation online under deras övergång till en folkhögskola. Deltagarna var 218 till antalet, medelåldern ungefär 18 och 64 % var kvinnor. De följdes upp i början och slutet på den första terminen. Resultatet visade att förstaårselevernas självpresentation blev mindre begränsad senare under terminen. Självpresentation på Facebook var positivt associerat med upplevt stöd från åhörarna, vilket samtidigt bidrog till högre självkänsla. Avsiktlig självpresentation på Facebook engagerade studeranden till självreflektion som också var relaterat till högre självkänsla i längden.

Forskning 11. I forskningen *#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem* gjord av Heather Cleland Woods & Holly Scott (2016) undersöktes hur användningen av sociala medier relaterar till sömnkvalitet, självkänsla, ångest och depression. Forskningen är en tvärsnittsstudie och urvalet bestod av 467 ungdomar från Skottland som fyllde i frågeformulär. Forskarna fann att de som använde sig mer av sociala medier och investerade mer emotionellt i dem upplevde sämre sömnkvalitet (speciellt vid användning nattetid), lägre självkänsla och högre nivåer av ångest och depression.

6.3 Data-analysmetod

Efter att datainsamlingen är gjord och man har sitt material ska forskningarna granskas kritiskt. Det finns olika kriterier för hur man bedömer kvaliteten på kvalitativ och kvantitativ forskning. Olika bedömningsmallar finns till förfogande för att kunna bedöma kvaliteten och systematiskt granska studier. Det är viktigt att tänka på att alla vetenskapliga artiklar som publiceras inte är av hög kvalitet. Kvaliteten kan variera, från hög till låg, och det är viktigt att studier med hög kvalitet inkluderas i litteraturstudien. Värde av en litteraturstudie avgörs av hur väl identifierade och värderade relevanta studier är. (Forsberg & Wengström 2003:138, 118, 89)

Granskning av kvantitativ forskning omfattar studiens syfte och frågeställningar, designen, urvalet, mätinstrumenten och analys samt tolkning. Reliabiliteten och validiteten är två begrepp som är viktiga i kvalitetsgranskningen. Reliabilitet är förmågan hos en mätmetod att ge samma resultat vid upprepade mätningar av ett konstant fenomen. T.ex. låg reliabilitet tyder på att mätproceduren lätt blir påverkad av slumpfel. Med validitet menar man förmågan hos ett instrument att mäta det avsedda. Det innebär alltså frånvaro av systematiska mätfel. (Forsberg & Wengström 2003: 90, 107-109)

När man granskar kvalitativ forskning finns det andra kriterier än vid granskning av kvantitativ forskning. Man granskar bland annat helhetsbeskrivningen, resultaten och rimlighetskriterier. Man kan också ställa sig frågor som om forskaren lyckats klargöra metoder som användes vid alla steg av undersökningen, identifieras teman och begrepp, kan man koppla metod och analys tillbaka till forskningsfrågan och diskuteras studier som har gett motsäggande resultat. (Forsberg & Wengström 2003: 138-139, 152)

Forskningarna granskas i denna studie med CCAT, Crowe Critical Appraisal Tool, vilken består av ett formulär och en användarguide. Dessa två måste användas tillsammans, annars kan validiteten och reliabiliteten för de erhållna poängen gravt ifrågasättas. Denna metod kan användas för både kvantitativ och kvalitativ forskning. För att fylla i formuläret föreslår användarguiden att man först läser igenom artikeln en gång och fyller i den första sidan av formuläret som bland annat tar fasta på forskningsdesign, variabler och analys samt urval och datainsamling. Efter detta ska man läsa artikeln igen och fylla i nästa sida av formuläret som innehåller 8 kategorier. Dessa presenteras i tabell 1. (Crowe 2013a)

Tabell 1. De 8 kategorierna i CCAT (Crowe 2013a)

1. Preliminär	Titel, abstrakt och brödtext
2. Introduktion	Bakgrund, hypotes, syfte
3. Design	Forskningsdesign, förväntat resultat
4. Urval	Urvalsmetod, -storlek och protokoll
5. Datainsamling	Insamlingsmetod och protokoll
6. Etiska ställningstaganden	Deltagareetik och forskningsetik

7. Resultat	Analys, tolkning och resultat
8. Diskussion	Tolkning, generalisering och slutord

Varje kategori poängsätts från 0-5 och det maximala totala poängantalet är 40. Poängen kan också beskrivas som procent. Artiklar med 0-12 poäng har låg kvalitet, 13-24 poäng medel kvalitet och 25-40 poäng hög kvalitet. Enbart artiklar med hög kvalitet har inkluderats i studien. (Crowe 2013a)

7 RESULTAT

I resultatet presenteras kvalitetsgranskningen av forskningsartiklarna enligt CCAT. Formuläret som CCAT använder sig av finns bifogat som bilaga 3 och där kan man se vilka kriterier som borde uppfyllas för att få höga poäng. Trots hjälpmedlet att granska kvaliteten på forskningsartiklarna bör man minnas att granskning av något är subjektivt, en tolkning av den som granskar. Resultatet kan skilja sig beroende på vem det är som granskar. (Crowe 2013a)

Forskning 1: *Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem* (Valkenburg et al. 2006)

1. Titeln till artikeln innehåller forskningens syfte men inte metoden. Abstraktet innehåller all viktig information och är kort och koncist. Brödtexten är väl skriven och innehåller all data så studien kunde göras på nytt. Tabeller och figurer är klara. **4p**
2. Bakgrunden är välgjord och innehållet bra, det är beskrivet varför studien gjordes och hypoteserna samt målet med studien är klart formulerade. **5p**
3. Inget finns beskrivet om valet av metod eller varför, men studien innehåller statistisk analys så man kan anta att den är kvantitativ. Forskarna har satt upp förväntat resultat och varför de förväntar sig få det resultatet. **2p**
4. Det finns inget beskrivet om urvalsmetod eller varför. Samplet bestod av 881 ungdomar från Holland mellan 10 och 19 år. Inklusionskriterier var att de skulle ha en profil på en vän-nätverkssajt och vara ungdomar. **3p**
5. Data samlades in genom en online undersökning, när ungdomarna besökte sina profiler kom ett pop-up fönster med en inbjudan att delta i forskningen, vilket var

frivilligt och gjordes i samband med nätverkssajten. Frågeformuläret är tydligt beskrivet. **3p**

6. Deltagare informerades om att deltagandet var frivilligt, de kunde avsluta när de ville och deras svar var anonyma. Vem som helst kunde svara som var ungdom och hade en egen profil på sajten. Forskningen innehåller inget om etiska överväganden men eftersom forskningen är från 2006 kan det hända att etiska ställningstaganden inte var något man behövde ta hänsyn till. **4p**
7. Analysmetoder av resultaten är beskrivna men inte varför de är valda, själva analysen är noggrant beskriven och resultatet framkommer tydligt. **4p**
8. I diskussionen tolkas svaren i relation till nuvarande bevis, slutsatser finns beskrivna, användningsområden för forskningen samt förslag på vidare forskning finns beskrivet. **4p**

Totalt 29/40 poäng, 73 %

Forskning 2: *Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem* (Gonzales & Hancock 2011)

1. Artikelns titel innehåller ungefär halva syftet. I princip kommer studiens syfte fram först i diskussionsdelen. Abstraktet innehåller en del information, men inte allt som skulle vara nödvändigt, dock är det informativt. Alla detaljer finns inte utskrivna eller hänvisade till, så för att göra om studien skulle krävas att kontakta ursprungsforskarna. Brödtexten är bra skriven och går bra att följa med. **3p**
2. Bakgrundens innehåll är bra och de specifika problemen är framtagna samt varför. Hypoteserna/förutspådda resultat är klart framställda. **5p**
3. Metoden finns inte beskriven och inte heller varför metoden är vald. I diskussionen nämns experimentell miljö och undersökningen innehåller tre olika grupper varav två är kontrollgrupper. Studien antas ha en experimentell design. **2p**
4. Urvalsmetoden finns det inget skrivet om och inte varför. Samplet bestod av 63 studeranden från ett universitet, 16 män och 47 kvinnor. Ingen ålderskategori finns utskriven eller varför samplet var den storleken. Inte heller nämns något lämplighet av samplet förutom att resultatet inte kan tolkas rättvist i frågor om skillnader mellan män och kvinnor, på grund av att det var väldigt få män som deltog. **2p**

5. Datainsamlingen skedde genom ett frågeformulär, innehållet är beskrivet i artikeln. De olika grupperna utsattes för olika förhållanden innan de skulle fylla i frågeformuläret för att se om de olika förhållandena hade någon skillnad på resultatet. Datainsamlingsmetoden passar för studien. I artikeln presenteras hur undersökningsomgivningen såg ut, hur det hela gick till och vilket material deltagarna hade. **3p**
6. Alla deltagare behandlades lika, men inget nämns om att de skulle ge sitt samtycke. Deltagarnas anonymitet bibehålls. Forskarna skriver i slutet att inga konkurrerande ekonomiska intressen finns. **3p**
7. Analysmetoden för resultatet vald men inte varför. Resultatanalysen är bra uppbyggd och tar fasta på studiens alla hypoteser. **3p**
8. I diskussionen tolkas studiens resultat i förhållande till bakgrunden. Forskarna beskriver vad denna studie kan göra för nytta och ger förslag på vidare forskning. De tar upp begränsningar och beskriver vad som kanske kunde gjorts annorlunda. **4p**

Totalt 25/40 poäng, 63 %

Forskning 3: *The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students* (Kalpidou et al. 2011)

1. Titeln till forskningsartikeln innehåller syftet men inte designen. Abstraktet ger läsaren nästan all nödvändig nyckelinformation och är informativt. Brödtexten är lätt att läsa och man kan följa med processens alla delar så forskningen kunde göras på nytt. **4p**
2. Bakgrunden är omfattande och väl gjord, de specifika hypoteserna för studien framkommer tydligt. **4p**
3. Forskningsdesignen framkommer endast en gång i hela forskningsartikeln, i diskussionen. Forskningen är en tvärsnittsundersökning. Forskarna har lagt fram förväntade resultat. **3p**
4. Urvalsmetoden finns inte beskriven. Urvalet bestod av 70 studeranden varav hälften förstaårsstuderanden och andra hälften hade studerat aningen längre. Ingen förklaring på hur urvalet rekryterades finns. **3p**

5. Data samlades in genom ett frågeformulär som berörde demografisk information, Facebookanvändning och psykologiskt välbefinnande (bland annat självkänsla). Metoden passar bra för forskningen. **4p**
 6. I artikeln står inget om att deltagarna gav sitt samtycke men deras anonymitet bevaras. I slutet av artikeln står att det inte finns några konkurrerande ekonomiska intressen finns. **2p**
 7. Data som samlades analyserades statistiskt och man kan stegvis följa med hela processen som är bra beskriven. De olika hypoteserna analyseras i ordning och tabeller används för att förenkla. **3p**
 8. I diskussionen sammanfattas resultaten och tolkas i relation till bakgrunden. Forskningens begränsningar framkommer samt förslag på fortsatt forskning. **4p**
- Totalt 27/40 poäng, 68 %**

Forskning 4: *The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation* (Gentile et al. 2012)

1. Titeln innehåller både syftet och designen av forskningen. Abstraktet ger en del viktig information, men inte allt man skulle vilja veta. Brödtexten är balanserad, lätt att följa processen av forskningen och innehåller i princip allt förutom analysen av resultatet så den kunde inte göras om utan att fråga ursprungsforskarna om analysen. **4p**
2. I bakgrunden har forskarna tagit fram tidigare forskning, vad man vet redan om ämnet och utifrån det specificerat sitt problem, forskningsfrågan. **4p**
3. Forskningen är av experimentell design och metoden passar bra in i forskningen. Det gjordes två olika experiment med kontrollgrupp vid två olika tillfällen. Experiment 2 var lite mer utvecklat än experiment 1, men de undersökte i princip samma sak. Forskarna har inte satt upp några förväntade resultat. **3p**
4. Urvalet bestod av universitetsstuderanden i åldern 18-22 och ett inklusionskriterium var att deltagarna skulle ha en MySpacesida (experiment 1) eller en Facebooksida (experiment 2). Urvalet bestod av 79 deltagare i experiment 1 och 72 deltagare i experiment 2 och det kan ifrågasättas om urvalet är för litet för att kunna generalisera resultatet. **3p**
5. Data samlades in genom att deltagarna fyllde i olika frågeformulär efter att de gjort olika uppgifter online. Frågorna deltagarna skulle svara på är bra beskrivna

i artikeln. Läsaren får dock ingen inblick i så mycket mer av processen än själva experimentet (inget om tidpunkt, plats, miljö osv.). **3p**

6. I artikeln står det inget om att deltagarna informerats sitt samtycke men de behandlas jämlikt. Deltagarnas anonymitet bibehålls. I texten finns det inget skrivet om etiska ställningstaganden, intressekonflikter, ekonomiska intressen eller dylikt. **1p**
7. Forskarna har inte gett läsaren någon inblick i hur de analyserade sitt resultat statistiskt. Resultatet är bra sammanfattat och preciserat till de olika experimenten. **3p**
8. I diskussionen tolkas resultatet i relation till bakgrunden, resultatet sammanfattas igen och forskarna tar fram begränsningar med den aktuella forskningen samt förslag på fortsatt forskning. **4p**

Totalt 25/40 poäng, 63 %

Forskning 5: *The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness* (Apaolaza et al. 2013)

1. Forskningsartikelns titel innehåller studiens syfte men inte designen. Abstraktet innehåller det mesta av nyckelinformationen och är informativt. Brödtexten är lätt att följa med och detaljerad så undersökningen kunde göras på nytt. Tabeller och figurer är klara. **4p**
2. I bakgrunden har forskarna noggrant gått igenom tidigare forskning och ur det tagit fram sina hypoteser. **5p**
3. Forskningen är en tvärsnittundersökning. Metoden är passande för forskningen. **3p**
4. I artikeln beskrivs det inte hur urvalet rekryterades men det bestod av 344 spanska tonåringar i ålder 12-17, 178 kvinnor och 166 män. Ett inklusionskriterium var att de skulle ha en profil på nätsidan som forskningen riktade sig till. Man kan anta att urvalet är tillräckligt stort för att få ett bra resultat som är applicerbart på en större befolkningsgrupp. **4p**
5. Data samlades in med hjälp av en självadministrerad enkät som innehöll frågor om intensiteten av användningen av nätsidan, graden av umgänge, ensamhet, självkänsla och upplevd känsla av personligt välbefinnande. Studien utfördes mellan januari och maj 2012. **3p**

6. Forskarna erhöill tillstånd från både skolorna och föräldrarna innan de utförde undersökningen. Deltagarna informerades att det är frivilligt att delta samt att deras svar är anonyma. I slutet på forskningsartikeln finns listat varifrån studien fick ekonomiska bidrag. Inget om etiskt godkännande nämns. **3p**
7. Analysmetoden för resultatet var strukturell ekvationsanalys och varje hypotes analyseras i ordning. Tabeller finns i texten för att ge en bättre överblick. Forskarna beskriver också andra tester de gjort på resultatet. **3p**
8. Resultatet sammanfattas, tolkas mot bakgrunden och slutsatser dras i diskussionen. Begränsningar, förbättringsförslag och förslag på fortsatt forskning finns också med. **4p**

Totalt 29/40 poäng, 73 %

Forskning 6: *Influences between online-exclusive, conjoint and offline-exclusive friendship networks: The moderating role of shyness* (Van Zalk et al. 2014)

1. Forskningsartikelns titel innehåller studiens syfte men inte designen. Abstraktet innehåller all väsentlig information och är balanserat. Brödtexten är bra skriven, lätt att följa med och innehåller all data så studien kan reproduceras. Tabeller och figurer är klara. **5p**
2. Bakgrunden är informativ och ger en överblick av tidigare forskning, samt leder till syftet med studien och varför studien görs. **4p**
3. Studien är en longitudinell studie där deltagarna undersöks vid tre tillfällen. Valet av metod förklaras och den passar till studiens syfte. **3p**
4. Urvalet bestod av 124 ungdomar (medelåldern ungefär 13) som nominerade sammanlagt 265 vänner vilket ger ett totalt deltagarantal av 389 stycken. Urvalet är stort och passar för studien. Forskarna tar också i texten upp varför och hur stor del av de nominerade vännerna som inte kunde delta. **3p**
5. Data samlades in under tre perioder med åtta månaders mellanrum. Vid det första tillfället fyllde de 124 ursprungliga deltagarna i en enkät i skolan, och sedan fyllde alla 389 deltagare i en online enkät där hemma vid alla 3 tillfällen. Hela processen är välbeskriven hur data samlades in och hur forskarna handskades med ofullständig data eller icke-deltagande. **5p**
6. Innan undersökningen ägde rum informerades forskarna föräldrar och lärare om studien och gav föräldrarna möjlighet att meddela om de inte ville deras barn

skulle delta. Eleverna informerades att deras deltagande var frivilligt och svaren anonyma. Inga lärare var närvarande under den första enkätundersökningen i skolan, endast tränade forskningsassistenter. Studien är godkänd av den regionala etiska kommittén. De ungdomar som deltog fick presentkort till biobiljetter som tack för sitt deltagande. **4p**

7. Resultatet är noggrant analyserat med hjälp av en metod som kallas SIENA och forskarna beskriver sitt val av analysmetod i artikeln. Tabeller och figurer är klara och ger en överblick av resultatet. **4p**
8. Diskussionen innehåller tolkning av resultatet i förhållande till bakgrunden och forskarna drar slutsatser, framställer studiens styrkor och begränsningar. De tar upp praktisk och teoretisk användning av studien samt förslag på fortsatt forskning. **4p**

Totalt 32/40 poäng, 80 %

Forskning 7: *Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem and depressed mood* (Blomfield Neira & Barber 2014)

1. I titeln finns studiens syfte men inte designen. All viktig information förutom studiens design hittas i abstraktet som är informativt. Brödtexten är väl skriven och lätt att följa med. Detaljer finns med så studien kan reproduceras. **4p**
2. Bakgrunden är välgjord, tidigare forskning och studiens syfte och forskningsfrågor framkommer klart, samt hur forskarna kommit fram till dem. **5p**
3. Studien är en tvärsnittsundersökning men det framkommer först i diskussionen. Forskarna har inte tagit upp något om själva designen eller varför den valdes. De har satt upp förväntade resultat. **2p**
4. Urvalet bestod av 1819 studeranden i åldern 13-17 år, inga inklusions- eller exklusionskriterier finns listade. Rekryteringen av deltagarna finns beskriven. **3p**
5. Data samlades in genom ett frågeformulär som antingen gjordes online eller på papper. Datainsamlingsprocessen beskrivs inte närmare än att det tog ungefär 40 minuter att fylla i frågeformuläret. Frågeformuläret innehöll demografiska frågor, användning av SNS (sociala nätverkssajter), frekvensen av användandet och investering i SNS. **2p**

6. Studien har etiskt godkännande. I artikeln står inget om att forskarna fick informerat samtycke från någon eller om deltagarna frivilligt fick delta i studien. I artikeln framkommer varifrån forskarna fått ekonomiska bidrag. **3p**
7. I resultatet går forskarna i ordning igenom de olika frågeställningarna och analyserar svaret med olika analysmetoder. Varje analysmetod är motiverad. Det saknas dock en sammanfattning av resultatet i denna del, men det framkommer i diskussionsdelen. **4p**
8. Resultatet tolkas i relation till bakgrunden och forskarna lyfter fram studiens styrkor och vad den bidragit med. De tar också upp begränsningar och förslag till fortsatt forskning. **4p**

Totalt 27/40 poäng, 68 %

Forskning 8: *Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes* (Vogel et al. 2015)

1. I titeln inkluderas studiens syfte men inte metoden. I abstraktet framkommer det mesta av den väsentliga informationen. Brödtexten är välskriven men i artikeln finns det brister i beskrivningen av datainsamlingen och analysen, studien kan alltså inte reproduceras. Figurer är tydliga. **4p**
2. Bakgrunden ger en tillräcklig överblick över tidigare forskning och hypoteserna och syftet kommer bra fram. **4p**
3. Forskningen består av två studier och den första är indelad i a och b för att undersöka samma sak men med olika urval. Studie 1 är en tvärsnittsundersökning och studie 2 är av experimentell design. Forskarna har satt upp förväntade resultat för de olika hypoteserna. **3p**
4. Det står inte så mycket mer i artikeln om urvalet än storleken för de olika undersökningarna och beskrivning av deltagarna. I studie 1a deltog 145 universitetsstuderanden, i studie 1b deltog 275 universitetsstuderanden och i studie 2 deltog 120 universitetsstuderanden. **2p**
5. Datainsamlingen i studie 1 skedde genom frågeformulär gällande användning av Facebook och social jämförelse. Deltagarna fyllde i detta på datorer i ett lab. I studie 2 delades deltagarna upp i 3 grupper: Facebookexperiment, Facebookkontroll och icke-Facebookkontroll. De gjorde en online uppgift i 5 minuter och fyllde

- sedan i ett frågeformulär gällande självuppfattningen om sina egenskaper, självkänsla, positiva och negativa sinnestillstånd och social jämförelse. **3p**
6. Forskarna har inte tagit upp ifall de fått informerat samtycke av deltagarna eller någon annan, heller står det ingenstans om studien är godkänd av någon etisk kommitté. Trots detta kan man uppfatta att deltagarnas anonymitet bibehålls. Deltagarna fick kurspoäng för att delta i studien. **1p**
 7. Analysen av resultatet i studie 1 är inte beskriven men i studie 2 välbeskriven. Forskarna går stegvis igenom de olika studierna och deras resultat så läsaren kan lätt följa processen. I studie 2 finns en sammanfattning av resultatet. **4p**
 8. I bakgrunden har forskarna sammanfattat resultatet av hela forskningen samt dragit slutsatser som relaterar till bakgrunden med tidigare forskning. De tar upp begränsningar och föreslår vidare forskning. **4p.**

Totalt 25/40 poäng, 63 %

Forskning 9: *Who prefers anonymous self-expression online? A survey-based study of Finns aged 15–30 years* (Keipi et al. 2015)

1. I forskningsartikelns titel hittar man studiens syfte och design. Abstraktet innehåller nyckelinformation och texten är balanserad och informativ. Brödtexten är klart skriven och tabeller överskådliga. Viss information angående online enkäten saknas vilket gör att studien inte kan reproduceras. **4p**
2. I bakgrunden sammanfattar forskarna tidigare forskningar och nuvarande kunskap som leder in på forskningsområdet. Forskningsfrågorna är tydligt beskrivna. **5p**
3. Studien är enkätbaserad och forskarna har motiverat varför. Studien delades upp i två enkäter med olika urval för att visa om resultatet var samma mellan olika urval. Förväntade resultat och hypoteser har satts upp. **3p**
4. Forskarna beskriver hur de rekryterade urvalet och valet av metod. I den första enkätundersökningen deltog 1013 finländare mellan 15 och 30 år. I den andra deltog 544 finländare mellan 15 och 30 år. Forskarna har satt upp exklusionskriterier. **4p**
5. Data samlades in genom online enkäter vilket är passande för studien. I forskningsartikeln beskrivs inte mycket om datainsamlingen förutom hurdana frågor

den innehöll (online anonymitet, tillit, demografisk information, off-line interaktion, självkänsla, grandiositet - en del av narcissism - och identifikation online).

3p

6. Forskarna beskriver inget om etiskt godkännande för studien men tar upp aspekten med intressekonflikter och varifrån de fått ekonomiskt stöd. Deltagare behandlas lika och får behålla sin anonymitet. **3p**
7. Alla olika analysmetoder är motiverade och i resultatet går forskarna genom hypoteserna skilt. En sammanfattning finns. **3p**
8. I diskussionen tolkar forskarna resultatet och drar slutsatser med hjälp av bakgrunden. De tar upp oväntade resultat och alternativa förklaringar. Forskningens styrkor och användbarhet tas upp likväl som svagheter och begränsningar. Forskarna ger förslag på fortsatt forskning. **5p**

Totalt 30/40 poäng, 75 %

Forskning 10: *Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition* (Yang & Bradford 2016)

1. Forskningsartikelns titel innehåller studiens syfte men inte designen. I abstraktet finns det mesta av den väsentliga informationen läsaren vill veta. Brödtexten är välskriven och följsam, tabeller och figurer hjälpsamma och klara. Artikeln är välskriven och innehåller alla detaljer så att studien kan reproduceras. **4p**
2. Bakgrunden är ordentligt och väl gjord, där tas upp nyttig tidigare forskning för att leda läsaren in på forskningens syfte och hypoteserna. Hypoteserna kunde sticka ut lite bättre i texten, men en figur över hypoteserna och deras relation finns för att läsaren bättre ska förstå. **5p**
3. Forskningen är en kortsiktig longitudinell undersökning som undersöker deltagarna innan de börjar college och när den första terminen är slut. Forskarna har satt upp förväntade resultat för sina hypoteser. **3p**
4. Inget tas upp om urvalsmetod i texten, men forskarna beskriver rekryteringsprocessen väl. Ett inklusionskriterium var att deltagarna skulle vara användare av Facebook. Deltagarna var 218 till antalet, medelåldern var ungefär 18 och 64 % var kvinnor. Vid det andra undersökningstillfället var deltagarna 135, 62 % av deltagarantalet vid det första tillfället. **4p**

5. Datainsamlingen skedde genom ett online frågeformulär mellan juli och mitten av september och en uppföljande undersökning gjordes mellan mitten av november och slutet på december. Frågeformuläret innehöll frågor om hur mycket tid deltagarna spenderar på Facebook, antalet vänner på Facebook, feedback på Facebook, självreflektion, självkänsla och klarhet i självkoncept. **4p**
6. I forskningsartikeln har forskarna inte tagit upp något om etiskt godkännande, informerat samtycke från deltagare eller liknande. I slutet på artikeln tar de upp att ingen intressekonflikt finns. **1p**
7. Analysen av resultatet är väl beskriven, forskarna beskriver först planen för att analysera och gör det sedan systematiskt. Det som saknas är en sammanfattning av resultatet. **3p**
8. I diskussionen tar forskarna upp resultatet i förhållande till tidigare forskning, drar slutsatser och överväger alternativa orsaker till resultat. De tar fram studiens styrkor, vad studien bidrar med och begränsningar. Vidare föreslår de vad fortsatta studier kan koncentrera sig på. **4p**

Totalt 28/40 poäng, 70 %

Forskning 11: *#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem* (Woods & Scott 2016)

1. Forskningsartikelns rubrik innehåller syftet men inte designen. Abstraktet är balanserat och informativt. Brödtexten är skriven med ett bra språk. Några detaljer saknas för att forskningen ska kunna reproduceras. **4p**
2. I bakgrunden tar forskarna upp tidigare forskning och hypoteserna formas från den. **4p**
3. I forskningsartikeln har forskarna inte skrivit något om designen eller valet av design. När man läser artikeln ser man att forskning var en tvärsnittundersökning och det är passande. Forskarna har satt upp förväntade resultat. **2p**
4. Urvalet bestod av 467 elever i åldern 11-17 år. Storleken på urvalet passar för forskningen. **3p**
5. Datainsamlingen skedde genom frågeformulär gällande användningen av sociala medier (överlag och nattetid), engagemang, sömnkvalitet, ångest och depression samt självkänsla. De yngre eleverna fyllde i frågeformuläret på papper i skolan och de äldre eleverna fyllde i det utanför skoltid online. **3p**

6. Eleverna gav sitt samtycke att delta innan undersökningen och föräldrar informerades om undersökningen och hade möjlighet att annullera sitt barns deltagande. Eleverna behandlades lika och hålls anonyma. Etiskt godkännande erhöles från statsrådet. **4p**
7. Resultatet presenteras enligt de olika hypoteserna så det är lätt att följa. Analysmetoden är inte beskriven. **2p**
8. I diskussionen sammanfattas resultatet och tolkningar dras till tidigare forskning. Forskarna lyfter fram studiens styrkor och bidragande faktorer samt begränsningar. De ger också förslag på vidare forskning. **4p**

Totalt 26/40 poäng, 65 %

7.1 Sammanfattning av kvalitetsgranskningen

Här presenteras en sammanfattning av kvalitetsgranskningen i tabellform. Enbart artiklar med hög kvalitet har inkluderats i studien. Forskningsartikeln med högst poäng fick 32 poäng (forskning 6) och de forskningsartiklar med lägst poäng fick 25 poäng (forskning 2, 4 och 8). Eftersom alla forskningsartiklar var av hög kvalitet kunde de inkluderas i den aktuella studien.

Tabell 2. Sammanfattning av kvalitetsgranskningen

Forskning	Poäng	Procent
1	29/40	73%
2	25/40	63%
3	27/40	68%
4	25/40	63%
5	29/40	73%
6	32/40	80%
7	27/40	68%
8	25/40	63%
9	30/40	75%
10	28/40	70%
11	26/40	65%

Denna studies första frågeställning är ”finns det evidensbaserat stöd för att användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla?”. Eftersom alla artiklarna med hög kvalitet (alla), förutom en där riktningen av vad som påverkar vad är aningen oklar (forskning 9, Keipi et al.2015), stöder påståendet **kan man anta att det finns evidensbaserat stöd för att användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla.**

8 HUR SER PÅVERKAN AV SOCIALA MEDIER UT?

I detta kapitel diskuteras den andra forskningsfrågan med hjälp av resultatet i de artiklar som var av hög kvalitet (alla). Den aktuella studiens andra frågeställning är ”hur ser påverkan ut: är den negativ eller positiv?”. I de valda artiklarnas resultat kom det fram att påverkan är både positiv och negativ, därför är detta kapitel uppdelat i positiv påverkan och negativ påverkan för att sedan sammanfattas och speglas mot den teoretiska referensramen (som beskrivs i kapitel 4).

8.1 Positiv påverkan

Positiv feedback på sociala medier som till exempel Facebook höjer på självkänslan och ungdomars välmående. I Valkenburg et al.:s (2006) studie fann de att de flesta ungdomar fick positiv feedback på sina profiler och att dessa ungdomar i så fall kan dra nytta av sociala medier för att öka sin självkänsla. Selektiv eller avsiktlig självpresentation på sociala medier påverkar intryck av jaget och engagerar till självreflektion. När ungdomar fokuserar och spenderar tid på den egna profilen på sociala medier börjar de se mer positivt på sig själva, de blir mer självmedvetna och självkänslan höjs i längden (Gonzales & Hancock 2011, Gentile et al. 2012, Yang & Brown 2016).

Apaolaza et al. (2013) fann i sin studie att socialisera på sociala medier har ett positivt inflytande på tonåringars uppfattning av välmående. Socialiserandet leder till en höjning av självkänslan samt en minskning av känslan av ensamhet, och dessa höjer tonåringarnas välmående. Att höra till en grupp och inse att andra är intresserade av deras online profiler samt kommenterar bidrar till emotionellt förtroende och välmående. Utbildningsinsatser ska därför riktas mot att hindra tonåringar att skriva negativa kommentarer åt andra samt

att förstärka deras psykologiska försvar när de mottar negativa reaktioner från kamrater online.

För blyga ungdomar höjer det på självkänslan att ha vänner enbart online. Denna självkänsla förutspår mer bildande av vänskaper både online och off-line samt enbart off-line. Självkänsla är en mekanism genom vilken blyga ungdomar hittar nya vänner och de kan således hitta stödjande vänskaper. (Van Zalk et al. 2014)

8.2 Negativ påverkan

Ungdomar som använder sociala medier mera, engagerar sig och är mer emotionellt investerade samt föredrar anonymitet online upplever lägre självkänsla (Kalpidou et al. 2011, Blomfield Neira & Barbers 2014, Keipi et al. 2015, Woods & Scott 2016). Genom att vara anonym kan man skraddarsy sin självpresentation online och kanske kompensera för en dålig självkänsla samt få bekräftelse från en online gemenskap (Keipi et al. 2015). Förutom det upplever ungdomarna även sämre sömnkvalitet och högre nivåer av ångest och depression på grund av användandet av sociala medier. Dessa fynd bidrar till en växande mängd bevis som säger att sociala medier är relaterade till olika aspekter av välmående hos ungdomar (Woods & Scott 2016).

Aviseringar från sociala medier kan avbryta eller störa ungdomars sömn och således påverka deras sömnkvalitet. En annan förklaring är att de som sover dåligt använder sociala medier som sömnhjälp. En stark emotionell koppling till sociala medier kan öka ångest och påverka sömnkvaliteten eftersom ungdomar kan känna sig upprörda när de inte kan använda sociala medier och är rädda att de ska missa något. (Woods & Scott 2016)

Negativ feedback på sociala medier sänker självkänsla och välmående. Enligt Valkenburg et al. (2006) är de ungdomar som mottar mest negativ feedback på sina profiler i sociala medier i behov av kunskap om hur de ska optimera sin självpresentation. Dock säger Yang & Brown (2016) i sin studie att om man hänger sig åt användningen av sociala medier och positiv feedback från åhörarna utan att lösa de riktiga orsakerna till lågt egenvärde kan detta hindra psykologiskt välmående i längden.

När det kommer till social jämförelse fann Vogel et al. (2015) i sin studie att de som jämför sig mycket uppvisade tyngre Facebookanvändning. De hade också sämre självuppfattning och lägre självkänsla än de som inte jämför sig lika mycket. De som jämför sig mycket med andra kan se Facebook som ett sätt till självförbättring, men det finns en risk att de inte märker att deras tunga användning av Facebook försämrar deras välbefinnande.

8.3 Sammanfattning och spegling mot den teoretiska referensramen

Saker som påverkar självkänslan i en positiv riktning enligt de valda artiklarna är positiv feedback, att fokusera och sätta tid på sin egen profil, socialisera och känna att man hör till en grupp och att andra är intresserade samt för blyga ungdomar att ha enbart vänner online för att detta leder till skapandet av stödjande relationer off-line (Valkenburg et al. 2006, Gonzales & Hancock 2011, Gentile et al. 2012, Yang & Brown 2016, Apaolaza et al. 2013, Van Zalk et al. 2014). Enligt Eriksson (1996) anses en människa ha hälsa om denne har en känsla av fysiskt och psykiskt välbefinnande, oavsett samhällets syn. Om de inte visar upp objektiva dysfunktionella symtom (alltså symtom på sjukdom) kan dessa ungdomar anses befinna sig i hälsoposition B, som beskrivs i figur 1. De har en verklig upplevd hälsa (Eriksson 1996:29-30, 36-37, 45).

Det som får självkänslan att ta en negativ riktning enligt de valda artiklarna är tung användning av sociala medier, engagemang, emotionell investering, negativ feedback och social jämförelse (Kalpidou et al. 2011, Blomfield Neira & Barbers 2014, Woods & Scott 2016, Valkenburg et al. 2006, Yang & Brown 2016, Vogel et al. 2015). Anonymitet online har också ett samband med låg självkänsla (Keipi et al. 2015). Ser man till Erikssons (1996) teori om hälsa kan man anta att dessa ungdomar saknar sundhet, alltså inte upplever psykiskt välbefinnande, och således inte har hälsa. Enligt hälsopositionerna befinner de sig i position C, de upplever ohälsa och illabefinnande men uppvisar inte några dysfunktionella tecken. Om man tar i beaktande sömnkvaliteten som Woods & Scott (2016) fann att påverkades negativt av användningen av sociala medier finns det en objektiv dysfunktionell yttring (sämre sömnkvalitet) och då befinner sig dessa ungdomar i hälsoposition D, verklig och upplevd ohälsa (Eriksson 1996:36-37, 45).

9 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras tolkningen av resultatet i förhållande till studiens frågeställningar, bakgrund, tidigare forskningar samt den teoretiska referensramen. Vidare tas användningsområde och förslag på fortsatt forskning upp.

Syftet med denna studie var att få svar på om det finns en påverkan av sociala medier på ungdomars självkänsla. Enligt materialet fås svaret att det finns evidens för påståendet att användningen av sociala medier påverkar ungdomars självkänsla. Eftersom självkänslan är en viktig del av välmående tyder resultatet på att ungdomars välmående också påverkas. Som bakgrunden antyder går ungdomar genom processer som är kritiska för deras utveckling och lider de samtidigt av ett dåligt välmående kan processerna skadas eller ta fel riktning. I den tidigare forskningen beskrivs att en dålig självkänsla kan leda till ett hälsokomprometterande beteende, som kan leda till ohälsa. En dålig självkänsla utgör alltså en risk för ungdomar att kunna utvecklas normalt och ha hälsa.

För att få en djupare insikt i ämnet samt svar på hurdan påverkan är söktes svar på en andra forskningsfråga om påverkan av användningen är negativ eller positiv. Svaret blev både och. Som den tidigare forskningen och resultatet antyder finns det både bra och dåliga saker med sociala medier. De bra sakerna handlar mycket om socialt sammanhang, gemenskap, vänner och känslan av delaktighet. Dessa påverkar alltså självkänslan positivt. De dåliga sakerna bestäms av hur engagerade och investerade ungdomarna är, som leder till tung användning av sociala medier, samt social jämförelse. Detta leder alltså till en försämring av självkänslan. I en av artiklarna (Keipi et al. 2015) var påverkan otydlig, forskarna fann ett samband mellan dålig självkänsla och att föredra anonymitet på sociala medier men vilken som påverkade vilken förblev oklart. Ifall det är den dåliga självkänslan som styr valet att vara anonym på nätet är det en bra sak eftersom privatlivet och den egna integriteten skyddas. Men då behöver man också minnas att försöka hjälpa den unga hitta orsaken varför hen har dålig självkänsla från grunden och hitta lösningar.

Dessa resultat ger en viktig insyn för speciellt skolkolhålsvårdare. Eftersom skolkolhålsvårdaren ser eleverna åtminstone en gång per år i den miljö där de unga tillbringar mycket av sin tid kan hen utvärdera elevernas mående och beteende samt tidigt upptäcka risker.

Eftersom användningen tyder på att öka hela tiden behöver mer tid och fokus under hälsofrånskningarna sättas på sociala medier och vad de betyder, hur ungdomarna använder dem och hur de själv tycker sig påverkas av dem. Enligt Erikssons (1996) teori om hälsa bestäms hälsa delvis av den egna uppfattningen och känslan av välbefinnande och därför bör just ungdomars egen individuella uppfattning av sitt välmående få komma fram mer. Dock ska man minnas de olika hälsopositionerna som kan innebära att en ungdom kanske anser sig ha hälsa men visar på yttre symptom på sjukdom eller liknande och vice versa. Där kommer skolhälsovårdarens viktiga iakttagande och utvärderande uppgift fram igen.

Det är inte enbart skolhälsovårdaren som har nytta av resultaten i den aktuella studien, även lärare och föräldrar påverkas. Det är viktigt som bakgrunden beskriver att lära unga om internet och riskerna samt hur man ansvarsfullt använder sig av sociala medier. Föräldrar bör hålla koll på minderåriga barn så de inte utsätts för något de inte är mogna för. Förutom detta bör de vuxna ändå förhålla sig öppet och inte döma ut alla sociala medier, utan låta deras elever och ungdomar få visa de bra sidorna och uppmuntra dem till rätt sorts användning. Sociala medier har bra sidor och dåliga sidor.

Som slutsats tror jag att denna studie ger en viktig insikt i något som hela tiden ökar samt kräver mer och djupare forskning. Den aktuella studien fokuserar enbart på en liten del av hela dimensionen av hälsa och är därför inte tillräcklig för att kunna bestämma den riktiga påverkan av sociala medier på ungdomars välmående. Den teoretiska referensramen antyder att hälsa inte enbart påverkas eller utgörs av psykiska aspekter och därför blir utvärderingen av hälsa bristfällig på grund av enbart en psykisk infallsvinkel (självkänsla) på hälsa i studien. Det krävs en mer helhetlig bild över hälsoaspekter som påverkas av användning av sociala medier för att kunna bestämma om sociala medier utgör en betydande hälsorisk. Förslag på vidare forskning är om det finns ett samband mellan sociala medier och mobbning, beroende och andra aspekter på fysisk och psykisk hälsa som till exempel sömnproblem eller ätstörningar.

10 KRITISK GRANSKNING

I kritisk granskning bör man ta upp hur heltäckande litteratursökningen var, urvalet eller innehållet och kvaliteten, möjligheter till generalisering och om det finns eventuella begränsningar i studien (Forsberg & Wengström 2003: 166). Till följande diskuteras den aktuella studiens olika skeden ur ett kritiskt perspektiv.

Bakgrunden och tidigare forskningen var svåra att skriva eftersom det inte var lätt att veta allt som kanske behöver tas upp. Jag är osäker på om dessa delar är tillräckligt breda och djupgående för att faktiskt leda läsaren in på mitt ämne samt hålla den röda tråden. Dessa delar är något jag skulle sätta mer tid på om jag skulle göra det igen.

Den teoretiska referensramen är ett bra val eftersom hälsa och välmående är centrala begrepp i den aktuella studien. Dock begränsas den av att jag i denna studie enbart tar upp den psykiska aspekten självkänsla och Eriksson (1996) beskriver att hälsa är ett individuellt upplevt tillstånd av välbefinnande både fysiskt och psykiskt. Eftersom jag inte koncentrerat mig på några fysiska aspekter kan man inte göra en slutgiltig utvärdering ifall ungdomarna i forskningarna i mitt material har hälsa eller inte.

Datainsamlingen till denna studie påbörjades redan 2014 och höll på ända tills arbetet nästan var färdigt. Eftersom studien behandlar ett så aktuellt ämne kommer det ny och mer relevant forskning hela tiden och därför tror jag det var viktigt att få med några riktigt nya studier. Dock ger de äldre artiklar också ett bra perspektiv. Datainsamlingen var väldigt bred i början med många sökord och blev smalare med tiden när jag märkte vad som gav relevanta forskningsartiklar för den aktuella studien. Eftersom jag ville att så få forskningar som möjligt skulle falla bort under datainsamlingen förhöll jag mig öppet till om de hade negativ eller positiv inriktning. Inkluderings- och exkluderingskriterier var relevanta och gjorde att jag fick med bra forskningar till den aktuella studien. Det som gjorde att flest artiklar föll bort i sökningen var att påverkan var fel väg (dålig självkänsla gör att användningen av sociala medier ökar) eller behandlade psykisk hälsa, välmående eller liknande istället utan att ens nämna självkänsla. De flesta forskningsartiklar jag valde använde Facebook i sina undersökningar och det förstår jag eftersom det är mest populärt bland de sociala medierna. Dock skulle det kanske gett ett bredare perspektiv om jag hittat

någon forskning som använde Twitter eller Instagram, som fungerar på ett lite annorlunda sätt. Denna begränsning tror jag beror på att forskningen ännu inte kommit ikapp.

Till kvalitetsgranskningen valdes CCAT (Crowe 2013a) eftersom jag fann att många av mina studiekamrater hade använt sig av den och upplevde den som bra, vilket den var. Metoden kan användas för både kvantitativa och kvalitativa forskningar, men den fördelen gav inget i den aktuella studien eftersom alla forskningar var kvantitativa. Detta utgör en till begränsning med studien, inga kvalitativa forskningar hittades som fyllde kraven i datainsamlingen. Den typens forskningar skulle antagligen ha gett en ny och viktig synvinkel. Kvalitetsgranskningen var ingående och strukturerad vilket passar mig bra och den passar också bra in i den aktuella studien. Man ska dock alltid komma ihåg att granskningen är subjektiv, om någon annan hade granskat samma forskningsartiklar skulle resultatet antagligen sett annorlunda ut.

Den aktuella studiens båda frågeställningar besvarades. Alla artiklar var av hög kvalitet och kunde inkluderas i resultatet som visade sig vara både negativt och positivt. Jag tror detta är en viktig slutsats: att inse att de sociala medierna utgör en viss risk för välmående och hälsa hos ungdomar men också att det finns bra sidor med dem som kan tas till vara bland vänskapskretsar, i skolan och i nya sammanhang. Alla forskningar var gjorda i länder med västerländsk kultur (USA, Holland, Spanien, Sverige, Australien, Finland och Storbritannien) och i dessa länder kan man nästan anta att de sociala medierna används på samma eller i alla fall liknande sätt. Resultatet kan därför anses vara tillförlitligt och generaliserbart när urvalen i många av forskningarna är stora och många forskningar fått liknande resultat. Dock är det svårt att avgöra om resultatet skulle vara det samma om man bytte ut urvalet till en äldre åldersgrupp eller tog med andra aspekter på välmående och hälsa. Detta kan enbart spekuleras kring utan att göra en litteratursökning med ett nytt syfte.

Ifall jag skulle ha gjort hela det här på nytt tror jag att jag skulle valt en annan aspekt av hälsa. Jag upplever att jag blev begränsad i datainsamlingen av valet att koncentrera mig på 'självkänsla'. Dock tror jag att om jag skulle valt 'välmående' överlag skulle arbetet blivit för stort och svårt att greppa. Jag skulle kanske välja att fokusera mer på fysiska aspekter eller beroende. Det var dessutom svårt att hitta en forskning från Finland som

fyllde alla krav, men jag fick med en till slut som passade tillräckligt bra in. En svaghet ligger dock i att det är osäkert vilken väg påverkan mellan självkänsla och användningen av sociala medier är, alltså vilket som påverkar vad.

Hela arbetsprocessen med detta arbete har varit utmanande, tung och gett upphov till många olika känslor. I början kändes det som ett omöjligt högt berg att först bestiga och sedan ta sig ner för. För att kunna börja måste jag dessutom gå bakvägen och söka mitt material och se vad det sade innan jag kunde välja allt som skulle med i bakgrunden och tidigare forskning. Det gjorde att arbetet kändes ostrukturerat och spretigt. Den andra frågeställningen definierades också en bit in i arbetes gång.

En sak som hjälpte mig i processen var att skriva utvecklingsarbetet före jag ordentligt satte igång med examensarbetet eftersom det gav mig en idé om uppbyggnaden och processen i sig själv. Det skrev jag dessutom med en vän så jag fick fråga henne om något var oklart och vi kompletterade varandra när det var något den ena var mer osäker på. Så om jag skulle göra det här igen skulle jag inte välja att vara ensam. Det är många gånger jag önskat jag haft någon att fråga hur jag ligger till eller bara bolla idéer med.

Nu när jag ser slutet på processen kan jag inte annat än känna mig stolt över vad jag åstadkommit. Processen, skrivandet och själva examensarbetet har lärt mig mycket som jag hoppas kunna ta med mig och ha nytta av i min framtid som hälsovårdare.

KÄLLOR

Apaolaza, Vanessa; Hartmann, Patrick; Medina, Esteban; Barrutia; Jose; Echebarria, Carmen. 2013, The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The role of self-esteem and loneliness. *Elsevier, Computers in Human Behavior*, nr 29, s. 1282-1289.

Arcada. 2015. *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad 13.5.2015

Blomfield Neira, Corey & Barber, Bonnie. 2014, Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, nr 66, s. 56-64.

Carlsson, Ulla (red.). 2010. *Barn och unga i den digitala mediekulturen*, Göteborg: Nordicom, 158 s.

Chaffey, Dave. 2016. *Global social media research summary 2016*. Publicerad 21.4.2016. Tillgänglig: <http://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/> Hämtad 27.7.2016

Crowe, Michael. 2013a. *Crowe Critical Appraisal Tool (CCAT) User Guide*. Tillgänglig: <https://conchra.com.au/wp-content/uploads/2015/12/CCAT-user-guide-v1.4.pdf> Hämtad 30.5.2016

Crowe, Michael. 2013b. *Crowe Critical Appraisal Tool (CCAT) Form*. Tillgänglig: <https://conchra.com.au/wp-content/uploads/2015/12/CCAT-form-v1.4.pdf> Hämtad 15.6.2016

Eriksson, Katie. 1996. *Hälsans idé*, 2 uppl., Stockholm: Liber AB, 146 s.

Facebook. 2015. *Redogörelse för rättigheter och skyldigheter*. Tillgänglig: <https://sv-se.facebook.com/legal/terms> Hämtad 2.3.2015

Finlex. 2013. *Lag om elev- och studerandevård 1287/2013*. Publicerad 30.12.2013. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2013/20131287> Hämtad 29.7.2016

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2003. *Att göra systematiska litteraturstudier – värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*, Stockholm, Natur & Kultur, 208.

Forskningsetiska delegationen. 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av miss-tankar om avvikelser från den i Finland*. Publiceringsdatum: 14.11.2012, tillämpningsda-tum: 1.3.2013. Helsingfors. ISBN 978-952-5995-07-7 (pdf), 40 s.

FOS. 2014. *Befolkningens användning av informations- och kommunikationsteknik* [e-publikation]. Helsingfors. ISSN=2341-8702. Publicerad: 6.11.2014. Tillgänglig: http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_tie_001_sv.html Hämtad 2.3.2015

Gentile, Brittany; Twenge, Jean; Freeman, Elise; Campbell, Keith. 2012, The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation. *Else-vier, Computers in Human Behavior*, nr 28, s. 1929-1933.

Gonzales, Amy & Hancock, Jeffrey. 2011, Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networ-king*, vol. 14, nr 1-2, s.79-83.

Google. 2015. *Åldersgränser för Google-konton*. Tillgänglig: [https://sup-port.google.com/accounts/answer/1350409?hl=sv](https://support.google.com/accounts/answer/1350409?hl=sv) Hämtad 2.3.2015

Instagram, 2013. *Terms of Use*. Senast uppdaterad: 19.1.2013. Tillgänglig: <https://instag-ram.com/about/legal/terms/> Hämtad 2.3.2015

Kalpidou, Maria; Costin, Dan; Morris, Jessica. 2011, The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, vol. 14, nr 4, s. 183-189.

Kampen mot monstret [blogg]. 2013. *Hur sociala medier påverkar självkänslan*. Till-gänglig: <https://eatingwithoutfear.wordpress.com/2013/08/23/hur-sociala-medier-pa-verkar-sjalkvanslan/> Hämtad 30.5.2016

Keipi, Teo; Oksanen, Atte; Räsänen, Pekka. 2015, Who prefers anonymous self-expres-sion online? A survey-based study of Finns aged 15-30 years. *Information, Communica-tion & Society*, vol. 18, nr 6, s. 717-732.

Kross, Ethan; Verduyn, Philippe; Demiralp, Emre; Park, Jiyoung; Lee, David Seungjae; Lin, Natalie; Shablack, Holly; Jonides, John; Ybarra, Oscar. 2013, Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, vol. 8, ämne 8, 6 s.

Kurtén, Ylva. 2013. *Självkänsla*. Publicerad: 6.10.2013 Tillgänglig: <http://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Barn-och-unga/Sjalv-kansla/> Hämtad 27.1.2015

Mazzoni, Elvis & Iannone Maria. 2014, From high school to university: Impact of social networking sites on social capital in the transition of emerging adults. *British Journal of Educational Technology*, vol. 45, nr 2, s. 303-315.

McGee, Rob & Williams, Sheila. 2000, Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents?. *Journal of Adolescence*, nr 23, s. 569-582.

Myspace. 2016. *Myspace Services Terms of Use Agreement*. Tillgänglig: <https://myspace.com/pages/terms> Hämtad 26.7.2016

Nationalencyklopedin. 2016. *Adolescens*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/adolescens> Hämtad 13.7.2016

Nationalencyklopedin. 2015a. *Självkänsla*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/sj%C3%A4lvk%C3%A4nsla> Hämtad 2.3.2015

Nationalencyklopedin. 2015b. *Ungdom*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/ungdom> Hämtad 2.3.2015

Pinterest. 2015. *Terms of Service*. Tillgänglig: <https://about.pinterest.com/en-gb/terms-service> Hämtad 2.3.2015

Snapchat. 2014. *Terms of Service*. Senast uppdaterad: 17.11.2014. Tillgänglig: <https://www.snapchat.com/terms> Hämtad 2.3.2015

Social- och hälsovårdsministeriet. 2007. *Handbok för studerandehälsovården*, Helsingfors, ISBN 978-952-00-2029-3 (pdf), 251 s.

Social- och hälsovårdsministeriet. 2004. *Kvalitetsrekommendation för skolhälsovården*, Helsingfors, ISBN 952-00-1530-2 (pdf), 40 s.

Tumblr. 2014. *Terms of Service*. Senast uppdaterad: 27.1.2014. Tillgänglig: <https://www.tumblr.com/policy/en/terms-of-service> Hämtad 2.3.2015

Twitter. 2014. *Twitter Privacy Policy*. Senast uppdaterad: 8.9.2014. Tillgänglig: <https://twitter.com/privacy> Hämtad 2.3.2015

Utbildningsstyrelsen. 2012. *Rekommendation om användning av sociala medier i undervisningen*. Publicerad: 27.2.2012. Tillgänglig: http://www.oph.fi/download/140481_rekommendation_om_anvandning_av_sociala_medier_i_undervisningen.pdf Hämtad 4.3.2015

Valkenburg, Patti; Peter, Jochen; Schouten, Alexander. 2006, Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 9, nr 5, s. 584-590.

Van Zalk, Maarten; Van Zalk, Nejra; Kerr, Margaret; Stattin, Hakan. 2014, Influences between online-exclusive, conjoint and offline-exclusive friendship networks: The moderating role of shyness. *European Journal of Personality*, nr 28, s. 134-146.

Vogel, Erin; Rose, Jason; Okdie, Bradley; Eckles, Katheryn; Franz, Brittany. 2015, Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Elsevier, Personality and Individual Differences*, nr 86, s. 249-256.

Weibull, Lennart & Eriksson, Magnus. 2015. *Sociala medier*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier> Hämtad 2.3.2015

WhatsApp. 2012. *Terms of Service*. Senast uppdaterad: 7.7.2012. Tillgänglig: <https://www.whatsapp.com/legal/?l=en> Hämtad 2.3.2015

Woods, Heather Cleland & Scott, Holly. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, nr 51, s. 41-49.

Yang, Chia-chen & Brown, Bradford. 2016, Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. *J Youth Adolescents*, nr 45, s. 402-416.

Yle Nyheter. 2015. *Sociala medier och nyheter de populäraste applikationerna*. Senast uppdaterad: 8.1.2015. Tillgänglig: <http://svenska.yle.fi/artikel/2014/07/07/sociala-medier-och-nyheter-de-popularaste-applikationerna> Hämtad 6.3.2015

Zimmerman, Marc; Copeland, Laurel; Shope, Jean; Dielman, T. E. 1997, A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 26, nr 2, s. 117-141.

BILAGOR

Bilaga 1 Sökprocessen för datainsamlingen

Databas	Sökord	Begränsningar	Antal träffar	Antal valda artiklar
EBSCO	Youth* or adolescent* or teen* or “young people” or “young adult*” AND “social media” or “social network*” or internet or web AND “self esteem” or “self confidence” or “self perception”	Peer reviewed 2005-2015	58	1
EBSCO	Youth* or adolescent* or teen* or “young people” or “young adult*” AND “social media” or “social network site*” or internet or web AND “self esteem” or “self confidence” or “self perception” or “self concept” or “self image”	Peer reviewed 2005-2015	102	0
PubMed	Youth* or adolescent* or teen* or “young people” or “young adult*” AND “social media” or “social network site*” or internet or web AND “self esteem” or “self confidence” or “self perception” or “self	2005-2015	75	0

	concept” or “self image”			
Academic Search Elite	Youth* or adolescent* or teen* or “young people” or “young adult*” AND “social media” or “social network*” or internet or web AND “self esteem” or “self confidence” or “self perception”	Peer reviewed 2006-2016	46	3
EBSCO	Youth* or adolescent* or teen* or “young people” or “young adult*” AND “social media” or “social network*” AND “self esteem” or “self perception”	Peer reviewed 2006-2016	38	1 (+1)
PubMed	Youth* or adolescent* or teen* or “young people” or “young adult*” AND “social media” or “social network” AND “self esteem”	2006-2016	22	0
PubMed	“self-esteem” AND facebook	2006-2016	31	2
ScienceDirect	“social media” or “social networking sites” or SNS or “social network*” or facebook AND “self-esteem”	2006-2016	89	1
SAGE	“social media” or “social networking sites”	2006-2016	4	0

	AND youth* or adoles- cen* AND “self-es- teem”			
Google Scholar	“social media” AND “self-esteem” AND re- search AND teenagers AND adolescents	2006-2016	12 600	1
PubMed	"social media" AND youth or adolescen* AND self-esteem	2006-2016	56	1
Google Scholar	research youth Finland "social media" "self es- teem" -cyberbullying	2006-2016	1440	1

Bilaga 2. Artikelöversikt

Nr	Artikel	Författare	Årtal	Land
1	“Friend networking sites and their relationship to adolescents’ well-being and social self-esteem”	Valkenburg, Patti; Peter, Jochen; Schouten, Alexander	2006	Holland
2	“Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem”	Gonzales, Amy & Hancock, Jeffrey	2011	USA
3	“The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students”	Kalpidou, Maria; Costin, Dan; Morris, Jessica	2011	USA
4	“The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation”	Gentile, Brittany; Twenge, Jean; Freeman, Elise; Campbell, Keith	2012	USA
5	“The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers’ subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness”	Apaolaza, Vanessa; Hartman, Patrick; Medina, Esteban; Barrutia, Jose; Echebarria, Carmen	2013	Spanien
6	“Influences between online-exclusive, conjoint and offline-exclusive friendship networks: The moderating role of shyness”	Van Zalk, Maarten; Van Zalk, Nejra; Kerr, Margaret; Stattin, Hakan	2014	Sverige

7	“Social networking site use: Linked to adolescents’ social self-concept, self-esteem and depressed mood”	Blomfield Neira, Corey & Barber, Bonnie	2014	Australien
8	“Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes”	Vogel, Erin; Rose, Jason; Okdie, Bradley; Eckles, Katheryn; Franz, Brittany	2015	USA
9	“Who prefers anonymous self-expression online? A survey-based study of Finns aged 15-30 years”	Keipi, Teo; Oksanen, Atte; Räsänen, Pekka	2015	Finland
10	“Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition”	Yang, Chia-chen & Brown, Bradford	2016	USA
11	“#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem”	Woods, Heather Cleland & Scott, Holly	2016	Storbritannien

Bilaga 3. CCAT Form (v 1.4) (Crowe 2013b)

Crowe Critical Appraisal Tool (CCAT) Form (v1.4)

Reference

Reviewer

This form must be used in conjunction with the CCAT User Guide (v1.4); otherwise validity and reliability may be severely compromised.

Citation	
	Year

Research design (add if not listed)	
<input type="checkbox"/> Not research	Article Editorial Report Opinion Guideline Pamphlet ...
<input type="checkbox"/> Historical	...
<input type="checkbox"/> Qualitative	Narrative Phenomenology Ethnography Grounded theory Narrative case study ...
<input type="checkbox"/> Descriptive, Exploratory, Observational	A. Cross-sectional Longitudinal Retrospective Prospective Correlational Predictive ... B. Cohort Case-control Survey Developmental Normative Case study ...
<input type="checkbox"/> Experimental	<input type="checkbox"/> True experiment Pre-test/post-test control group Solomon four-group Post-test only control group Randomised two-factor Placebo controlled trial ... <input type="checkbox"/> Quasi-experiment Post-test only Non-equivalent control group Counter balanced (<i>cross-over</i>) Multiple time series Separate sample pre-test post-test [no Control] [Control] ... <input type="checkbox"/> Single system One-shot experimental (<i>case study</i>) Simple time series One group pre-test/post-test Interactive Multiple baseline Within subjects (<i>Equivalent time, repeated measures, multiple treatment</i>) ...
<input type="checkbox"/> Mixed Methods	Action research Sequential Concurrent Transformative ...
<input type="checkbox"/> Synthesis	Systematic review Critical review Thematic synthesis Meta-ethnography Narrative synthesis ...
<input type="checkbox"/> Other	...

Variables and analysis		
Intervention(s), Treatment(s), Exposure(s)	Outcome(s), Output(s), Predictor(s), Measure(s)	Data analysis method(s)

Sampling						
Total size	Group 1	Group 2	Group 3	Group 4	Control	
Population, sample, setting						

Data collection (add if not listed)	
Audit/Review a) Primary Secondary ... b) Authoritative Partisan Antagonist ... c) Literature Systematic ...	Interview a) Formal Informal ... b) Structured Semi-structured Unstructured ... c) One-on-one Group Multiple Self-administered ...
Observation a) Participant Non-participant ... b) Structured Semi-structured Unstructured ... c) Covert Candid ...	Testing a) Standardised Norm-ref Criterion-ref Ipsative ... b) Objective Subjective ... c) One-on-one Group Self-administered ...

Scores								
Preliminaries		Design		Data Collection		Results		Total [/40]
Introduction		Sampling		Ethical Matters		Discussion		Total [%]

General notes

Appraise research on the merits of the research design used, not against other research designs.

Category Item	Item descriptors <input type="checkbox"/> Present; <input type="checkbox"/> Absent; <input type="checkbox"/> Not applicable	Description [Important information for each item]	Score [0–5]
1. Preliminaries			
Title	1. Includes study aims <input type="checkbox"/> and design <input type="checkbox"/>		
Abstract (assess last)	1. Key information <input type="checkbox"/> 2. Balanced <input type="checkbox"/> and informative <input type="checkbox"/>		
Text (assess last)	1. Sufficient detail others could reproduce <input type="checkbox"/> 2. Clear/concise writing <input type="checkbox"/> ; table(s) <input type="checkbox"/> ; diagram(s) <input type="checkbox"/> ; figure(s) <input type="checkbox"/>		
			Preliminaries [/5]
2. Introduction			
Background	1. Summary of current knowledge <input type="checkbox"/> 2. Specific problem(s) addressed <input type="checkbox"/> and reason(s) for addressing <input type="checkbox"/>		
Objective	1. Primary objective(s), hypothesis(es), or aim(s) <input type="checkbox"/> 2. Secondary question(s) <input type="checkbox"/>		
Is it worth continuing?			Introduction [/5]
3. Design			
Research design	1. Research design(s) chosen <input type="checkbox"/> and why <input type="checkbox"/> 2. Suitability of research design(s) <input type="checkbox"/>		
Intervention, Treatment, Exposure	1. Intervention(s)/treatment(s)/exposure(s) chosen <input type="checkbox"/> and why <input type="checkbox"/> 2. Precise details of the intervention(s)/treatment(s)/exposure(s) <input type="checkbox"/> for each group <input type="checkbox"/> 3. Intervention(s)/treatment(s)/exposure(s) valid <input type="checkbox"/> and reliable <input type="checkbox"/>		
Outcome, Output, Predictor, Measure	1. Outcome(s)/output(s)/predictor(s)/measure(s) chosen <input type="checkbox"/> and why <input type="checkbox"/> 2. Clearly define outcome(s)/output(s)/predictor(s)/measure(s) <input type="checkbox"/> 3. Outcome(s)/output(s)/predictor(s)/measure(s) valid <input type="checkbox"/> and reliable <input type="checkbox"/>		
Bias, etc	1. Potential bias <input type="checkbox"/> ; confounding variables <input type="checkbox"/> ; effect modifiers <input type="checkbox"/> ; interactions <input type="checkbox"/> 2. Sequence generation <input type="checkbox"/> ; group allocation <input type="checkbox"/> ; group balance <input type="checkbox"/> ; and by whom <input type="checkbox"/> 3. Equivalent treatment of participants/cases/groups <input type="checkbox"/>		
Is it worth continuing?			Design [/5]
4. Sampling			
Sampling method	1. Sampling method(s) chosen <input type="checkbox"/> and why <input type="checkbox"/> 2. Suitability of sampling method <input type="checkbox"/>		
Sample size	1. Sample size <input type="checkbox"/> ; how chosen <input type="checkbox"/> ; and why <input type="checkbox"/> 2. Suitability of sample size <input type="checkbox"/>		
Sampling protocol	1. Target/actual/sample population(s): description <input type="checkbox"/> and suitability <input type="checkbox"/> 2. Participants/cases/groups: inclusion <input type="checkbox"/> and exclusion <input type="checkbox"/> criteria 3. Recruitment of participants/cases/groups <input type="checkbox"/>		
Is it worth continuing?			Sampling [/5]
5. Data collection			
Collection method	1. Collection method(s) chosen <input type="checkbox"/> and why <input type="checkbox"/> 2. Suitability of collection method(s) <input type="checkbox"/>		
Collection protocol	1. Include date(s) <input type="checkbox"/> ; location(s) <input type="checkbox"/> ; setting(s) <input type="checkbox"/> ; personnel <input type="checkbox"/> ; materials <input type="checkbox"/> ; processes <input type="checkbox"/> 2. Method(s) to ensure/enhance quality of measurement/instrumentation <input type="checkbox"/> 3. Manage non-participation <input type="checkbox"/> ; withdrawal <input type="checkbox"/> ; incomplete/lost data <input type="checkbox"/>		
Is it worth continuing?			Data collection [/5]
6. Ethical matters			
Participant ethics	1. Informed consent <input type="checkbox"/> ; equity <input type="checkbox"/> 2. Privacy <input type="checkbox"/> ; confidentiality/anonymity <input type="checkbox"/>		
Researcher ethics	1. Ethical approval <input type="checkbox"/> ; funding <input type="checkbox"/> ; conflict(s) of interest <input type="checkbox"/> 2. Subjectivities <input type="checkbox"/> ; relationship(s) with participants/cases <input type="checkbox"/>		
Is it worth continuing?			Ethical matters [/5]
7. Results			
Analysis, Integration, Interpretation method	1. A.I.I. method(s) for primary outcome(s)/output(s)/predictor(s) chosen <input type="checkbox"/> and why <input type="checkbox"/> 2. Additional A.I.I. methods (e.g. subgroup analysis) chosen <input type="checkbox"/> and why <input type="checkbox"/> 3. Suitability of analysis/integration/interpretation method(s) <input type="checkbox"/>		
Essential analysis	1. Flow of participants/cases/groups through each stage of research <input type="checkbox"/> 2. Demographic and other characteristics of participants/cases/groups <input type="checkbox"/> 3. Analyse raw data <input type="checkbox"/> ; response rate <input type="checkbox"/> ; non-participation/withdrawal/incomplete/lost data <input type="checkbox"/>		
Outcome, Output, Predictor analysis	1. Summary of results <input type="checkbox"/> and precision <input type="checkbox"/> for each outcome/output/predictor/measure 2. Consideration of benefits/harms <input type="checkbox"/> ; unexpected results <input type="checkbox"/> ; problems/failures <input type="checkbox"/> 3. Description of outlying data (e.g. diverse cases, adverse effects, minor themes) <input type="checkbox"/>		
			Results [/5]
8. Discussion			
Interpretation	1. Interpretation of results in the context of current evidence <input type="checkbox"/> and objectives <input type="checkbox"/> 2. Draw inferences consistent with the strength of the data <input type="checkbox"/> 3. Consideration of alternative explanations for observed results <input type="checkbox"/> 4. Account for bias <input type="checkbox"/> ; confounding/effect modifiers/interactions/imprecision <input type="checkbox"/>		
Generalisation	1. Consideration of overall practical usefulness of the study <input type="checkbox"/> 2. Description of generalisability (external validity) of the study <input type="checkbox"/>		
Concluding remarks	1. Highlight study's particular strengths <input type="checkbox"/> 2. Suggest steps that may improve future results (e.g. limitations) <input type="checkbox"/> 3. Suggest further studies <input type="checkbox"/>		
			Discussion [/5]
9. Total			
Total score	1. Add all scores for categories 1–8		
			Total [/40]